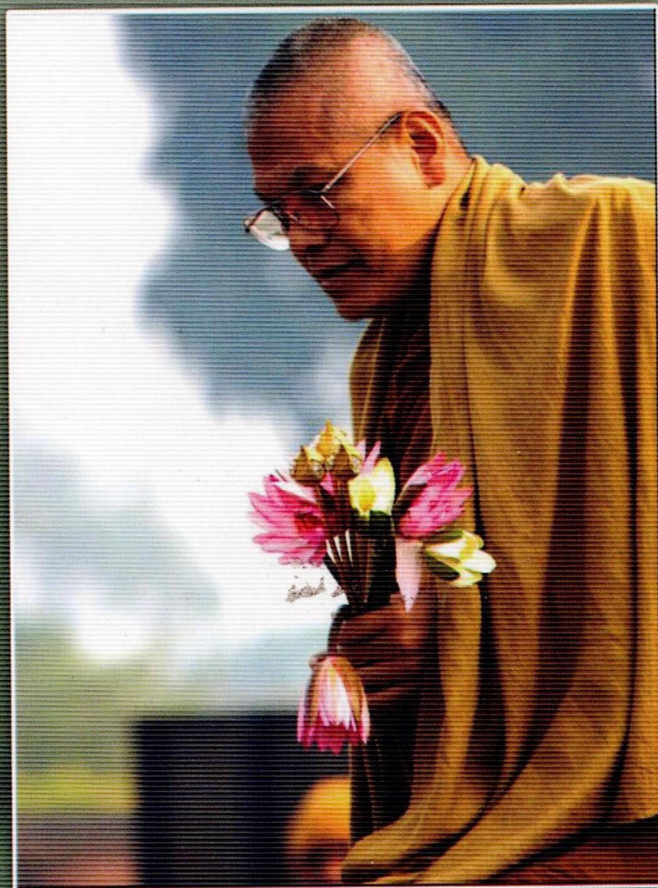
ธัมโมวาท



โดย ท่านเจ้าคุณพระภาวนาเขมคุณ วิ.

หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี

ธัมโมวาท
โดย ท่านเจ้าคุณพระภาวนาเขมคุณ วิ.

ธัมโมวาท

พระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)





จัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นอาจริยบูชากตัญญูกตเวทิตา

เนื่องในวาระครบรอบ ๗๐ ปี อายุวัฒนมงคล

ท่านเจ้าคุณพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



คำอนุโมทนา

ตามที่**มูลนิธิธรรมสภา บันลือธรรม โดย คุณสุทธิรักษ์ สุขธรรม** ประธานกรรมการ มาปรารภปรารถนาจะจัดพิมพ์หนังสือธรรมบรรยาย ที่อาตมาได้แสดงไว้ เพื่อถวายให้แจกเป็นธรรมทาน

เพื่อเป็นการเผยแผ่ส่งเสริมการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ตามความประสงค์ โดยเสนอบทธรรมที่เผยแผ่ทางเฟซบุ๊คแฟนเพจ **"วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท"** ที่คณะศิษย์ได้คัดสรรเฉพาะในส่วนใจความสำคัญ จัดทำเป็นไฟล์ข้อมูลไว้เรียบร้อยแล้วนั้น

ในโอกาสนี้ จึงขออนุโมทนาบุญกับ คุณสุทธิรักษ์ สุขธรรม มูลนิธิธรรมสภา บันลือธรรม ที่ได้มีศรัทธา เสียสละทรัพย์ รับเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือ **"ธัมโมวาท"** ในครั้งนี้ และ

ขออนุโมทนาบุญกับคณะศิษย์ที่มีจิตเสียสละเป็นธุระในการผลิตสื่อธรรมทางเฟซบุ๊คแฟนเพจ **“วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท”** ซึ่งประกอบด้วย คุณรัชฎา ชเวงเกียรติ คุณพิมลซาต์ ชูโต คุณจิตติเศรษฐ์ ยวดยิ่งยง คุณเบญจพร แจ่มเจริญ คุณปัทมาวดี วรนิมมาน และ คุณจุฑาทิพย์ หิรัญญสัมฤทธิ์

ด้วยมหากุศลแห่งธรรมทานของท่านเจ้าภาพ และท่านผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือ **“ธัมโมวาท”** ในครั้งนี้ ได้สั่งสมปัญญาบารมีเพื่อชัยชนะชำระกิเลส ตัดเหตุแห่งความทุกข์ เข้าถึงบรมสุข คือนิพพาน เทอญ

พระภาวนาเขมคุณ

คำนำ



หนังสือ “ธัมโมวาท” เป็นธรรมะเครื่องดำเนินของ**ท่านเจ้าคุณพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)** ท่านได้ปรารภธรรมะสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน โดยมีนัยสำคัญในเรื่องการเจริญสติและระลึกรู้ในอารมณ์ที่กำลังกระทบ และปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ เข้าถึงความบริสุทธิ์คือหมดจดจากกิเลส นั่นคือสภาพจิตของผู้รู้โดยแท้

หนังสือ “ธัมโมวาท” ของ **ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)** เล่มนี้ คณะศิษยานุศิษย์และกัลยาณมิตรได้จัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นอาจริยบูชา และแสดงความกตัญญูกตเวทิตา เนื่องในวาระครบรอบ ๗๐ ปี อายุวัฒนมงคล **ท่านเจ้าคุณพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)** เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คณะศิษยานุศิษย์และกัลยาณมิตร ขอกราบนมัสการในความเมตตาของ **ท่านเจ้าคุณพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)** เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ได้เมตตาอนุญาตให้มูลนิธิธรรมสภา บันลือธรรม และกัลยาณมิตรจัดพิมพ์หนังสือ **“ธัมโมวาท”** เพื่อถวายให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อ ฯ แจกเป็นธรรมบรรณาการแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย

มูลนิธิ ธรรมสภา บันลือธรรม

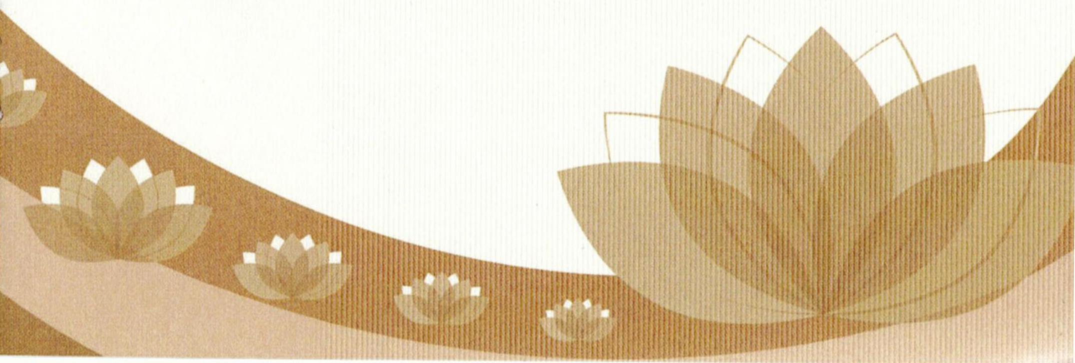
คณะศิษยานุศิษย์และกัลยาณมิตร ผู้จัดพิมพ์



ธัมโมวาท

พระภาวนาเขมคุณ วิ.

(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)





ผู้ปฏิบัติก็จะต้องคอยสังเกตที่จะวางใจเป็นกลาง

ไม่ตกไปข้างยินดียินร้าย

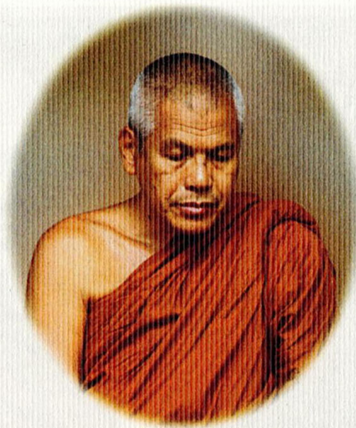
ไม่ตกไปข้างทะยานอยาก

ไม่ตกไปในข้างเพ่งเล็ง บังคับ จดจ้อง กดข่ม

เราวัดผลจากความทุกข์ก็ได้ ความเคร่งตึง เคร่งเครียด

ถ้ามันเคร่งตึง แสดงว่าไม่เป็นกลางแล้ว





ถ้าเป็นกลาง

มันต้องเบา ต้องนุ่มนวล

เรียกว่า ความทุกข์ก็เป็นสเกลวัดให้ได้ ถ้าทำแล้วแน่นตึงเครียด ปวดหัว อย่างนี้ต้องปรับปรุงแก้ไขแล้ว แสดงว่าวางใจไม่ถูก ไม่เป็นกลาง ส่วนมากจะไปอย่างนั้น เพราะปุถุชนเรา มีความเคยชินด้วยตัณหา คือ ความทะยานอยาก

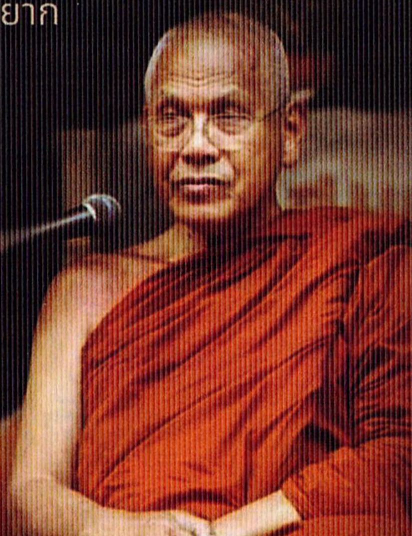
ทำอะไรก็ทำด้วยความทะยานอยาก จะเอาให้ได้อย่างเดียว ใจร้อน จะเอาให้ได้อย่างใจ ยิ่งใจร้อน ก็ยิ่งร้อนใจ ยิ่งจะเอา ก็ยิ่งหนัก ยิ่งผลัก ก็ไม่พ้น ยิ่งอยาก ก็ยิ่งยาก ยิ่งยุ่ง...กลายเป็นการเจริญความอยาก ไม่ใช่ละความอยาก

วันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ทำอะไรด้วยความทะยานอยาก
ใจร้อน จะเอาให้ได้อย่างใจ
ยิ่งใจร้อน ก็ยิ่งร้อนใจ
ยิ่งจะเอา ก็ยิ่งหนัก
ยิ่งผลัก ก็ไม่พ้น
ยิ่งอยาก ก็ยิ่งยาก ยิ่งยุ่ง

....กลายเป็น
การเจริญความอยาก

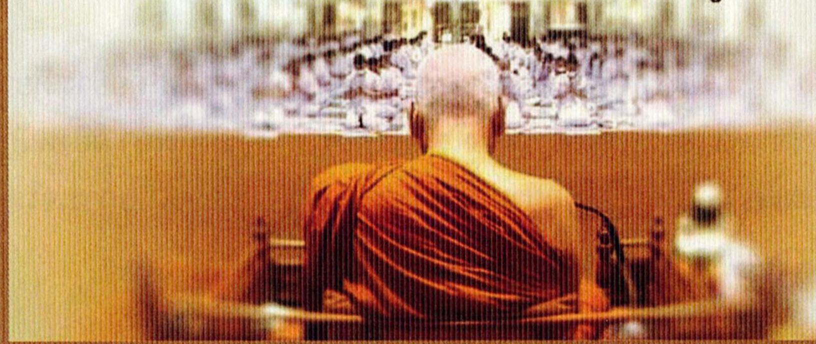
ท่านเจ้าคุณ พระภาวนา
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรัง



สภาพได้ยิน ใจที่ไปรู้สภาพได้ยิน
เป็นใจที่มีสติ หรือเป็นจิตที่มี สติสัมปชัญญะ

จิตผู้รู้

แล้วมันก็ดับไปทันที หัดสังเกต เอามาคู่กัน



การรู้จิต รู้ใจ ก็ต้องฝึก เช่น เราฝึกรู้คู่กับกาย คู่กับอารมณ์ บางท่านจะให้ระลึกรู้จิตโดยตรงเฉพาะจิต..ดูไม่ออก แต่ให้มาคู่กับอารมณ์ มาคู่กับกาย..ก็จะดูออก เช่นว่า เวลาเคลื่อนไหวร่างกาย ก็มีการระลึกรู้ความเคลื่อนไหวและรู้ใจที่รับรู้ อาศัยสังเกตความเคลื่อนไหวแล้วก็ไปรู้ใจที่รับรู้ ให้เห็นว่า มีความต่างกันระหว่างกายที่เคลื่อนไหวกับใจที่รับรู้ ดูใจรับรู้อย่างเดียว..มันดูไม่ออก

ก็ดูเคลื่อนไหวกับรู้ใจที่รับรู้

เรียกว่า มีข้อต่างกัน ความเคลื่อนไหวกับใจที่รู้มันต่างกัน

อาศัยสิ่งหนึ่ง เพื่อไปรู้สิ่งหนึ่ง

อย่างเวลาเดิน กายเคลื่อนไหว สังเกตใจผู้รู้ไปด้วย เวลานั่งอยู่ ระลึกรู้ว่า..กายที่นั่งอยู่กับใจที่รู้ หรือว่าคู่กับลมหายใจก็ได้ ลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง ใจที่รู้ลมหายใจอย่างหนึ่ง **สังเกตได้ว่ามีลมหายใจกับมีใจที่เป็นผู้รู้** ใจที่กำลังรู้ลมหายใจนั้น ไม่ใช่ลมหายใจ **ลมหายใจนั้นถูกรู้** จิตเป็นผู้รู้ลมหายใจ มันต้องระลึกขณะนั้น เลยจากขณะนั้นมันก็ไม่มี

ขณะที่กำลังเจริญสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก ก็เกิดสังเกตใจผู้รู้ขึ้นมา ในขณะนั้น ชั่วขณะหนึ่งขณะสั้น ๆ รู้สึกได้นิดหนึ่ง รู้ลมบ้าง รู้ใจผู้รู้บ้าง รู้กายที่นั่งบ้าง รู้ใจที่รู้บ้าง หรือว่าท้องมันกระเพื่อม ๆ มันไหว ๆ ทรวงอกมันกระเพื่อม มันไหว ๆ ก็สังเกตใจผู้รู้ขึ้นมาอีก ก็จะรู้สึกว่า..

ความกระเพื่อม ๆ ก็อย่างหนึ่ง จิตผู้รู้ผู้ดู ก็เป็นอีกสภาพธรรมหนึ่ง หรือแม้แต่เอาไปคู่กับการมอง เวลามองเล็งแลอยู่ ลืมตามองเล็งแลอยู่ ก็จะรู้สึกว่ามันมีการมองอยู่ ไม่ใช่ไปใส่ใจเฉพาะรูป

ใส่ใจถึงการมอง ใส่ใจถึงจิตที่กำลังรู้ รู้สึกได้ว่ากำลังมีการมองดูอยู่ หรือว่ารู้สึกได้ว่ากำลังได้ยิน ๆ อยู่ รู้ รู้สึกว่ากำลังได้ยิน สภาพได้ยินมันเกิดที่หู รู้ได้ยิน มันเกิดที่หทัยวัตถุ มันคนละจิตกัน จิตที่มีลักษณะเป็นสภาพได้ยิน กับจิตที่มีสติ เข้าไปรู้สภาพได้ยิน..มันคนละจิตกัน

เวลาที่เกิดการได้ยิน แล้วมีสติระลึกรู้ แสดงว่ามันต้องมี..

๑. สภาพได้ยิน

๒. มีจิตที่มีสติไปรู้สภาพได้ยิน

เป็นนามด้วยกัน คนละอย่าง ถ้าว่าโดยภาษาปริยัติ สภาพได้ยิน เรียกว่า โสตวิญญาณ เป็นธรรมชาติที่ได้ยินเสียง ส่วนที่ไปรู้สภาพได้ยิน เป็นมโนวิญญาณ เกิดที่หทัยวัตถุ เกิดทางใจ ได้ยิน..เกิดทางหู รู้ได้ยิน..เกิดทางใจ เพราะฉะนั้นถ้าสติมีการระลึกรู้สภาพรู้ด้วย ถ้ามีสติระลึกรู้สภาพได้ยินบ้าง ระลึกรู้ สภาพรู้ที่กำลังรู้ได้ยินบ้าง มันจึงเกิดปัญญา เห็นความเป็นคนละอย่างกัน เห็นได้ยินอย่างหนึ่ง สภาพรู้ ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง จะแยกสภาวะระหว่างสภาพได้ยินกับใจที่รับรู้สภาพได้ยิน ใจที่ไปรู้สภาพได้ยิน เรียกว่า เป็นใจที่มีสติหรือเป็นจิตที่มีสติสัมปชัญญะ เรียกตามภาษาง่าย ๆ ว่า **จิตผู้รู้** แล้วมันก็ดับไปทันที หัดสังเกต เอามาคู่กัน

วันที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

สิ่งหนึ่งถูกรู้
สิ่งหนึ่งเป็นฝ่ายรู้
เห็นความจริงตามความเป็นจริง

เมื่อจิตใจบริสุทธิ์
ก็ไม่เศร้าหมอง ไม่มีทุกข์

เพื่อหมดความยึดถือยึดมั่น
ในสิ่งทั้งหลาย

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

ระลึกรู้อารมณ์ กับผู้รู้อารมณ์ในขณะที่กำลังปรากฏ รู้สิ่งหนึ่งที่กำลังปรากฏให้รู้ รู้สิ่งหนึ่งที่เป็นผู้รู้อารมณ์ สิ่งหนึ่งถูกรู้ สิ่งหนึ่งเป็นฝ่ายรู้ มันก็จะมีอย่างนี้ สิ่งหนึ่งปรากฏ..เพียงให้รู้ สิ่งหนึ่ง..เป็นฝ่ายเข้าไปรู้ สังเกตทั้งสองฝ่าย ฝ่ายหนึ่งถูกรู้ ฝ่ายหนึ่งเป็นสภาพรู้

ส่วนมากเราสังเกตแต่ฝ่ายถูกรู้
ฝ่ายผู้รู้ไม่ค่อยสังเกต..ก็มันอยู่ที่ตัว

เหมือนกับว่าเจ้าของบ้าน ต้องรู้ตัวเจ้าของบ้าน รู้แขกด้วย รู้การรับแขกด้วย รู้เจ้าของบ้านด้วยที่กำลังรับแขก ไม่ใช่รู้แต่แขก คือ รู้อารมณ์ ก็เหมือนรู้แขกต่าง ๆ รู้ผู้รู้อารมณ์ ก็เรียกว่า รู้เจ้าของบ้าน ที่กำลังรับแขกอยู่ กำลังรู้สึกต่อแขก

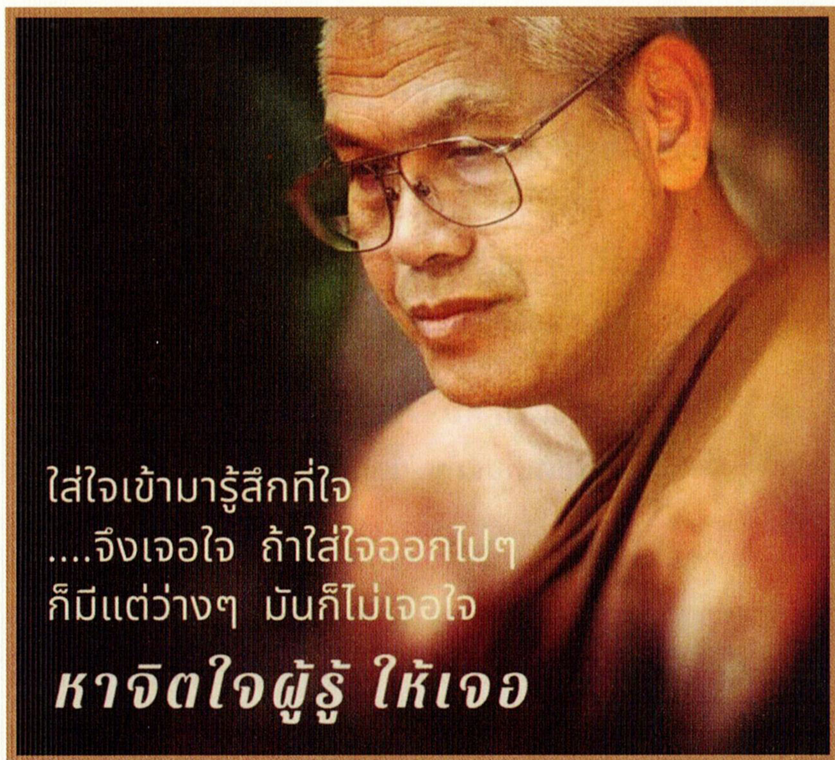
รู้ไปทำไม?
อารมณ์ กับ ผู้รู้อารมณ์?

ก็เพื่อที่จะให้เห็นความจริงตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้ว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มีสภาพที่เปลี่ยนแปลง มีสภาพที่หมดไป ดับไป มีสภาพที่บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นสภาพ ธรรมแต่ละอย่าง แต่ละสิ่งที่เกิดขึ้น และหมดไปดับไป ตามเหตุตาม ปัจจัย เพื่อความหน่าย คลายกำหนัด เพื่อสละออก สละคืน เพื่อหมด ความยึดถือยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ที่จะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ ของจิตใจ

เมื่อจิตใจบริสุทธิ์ ก็ไม่มีความเศร้าหมอง ไม่มีทุกข์ ก็คือ ปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ เข้าถึงความดับทุกข์ ความดับทุกข์ จะมีได้ ก็ต้องบริสุทธิ์

จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์ คือ หมดจดจากกิเลส
นั่นก็คือ ทำลายกิเลสหมดสิ้น

วันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เราต้องฝึกสังเกตใจที่เป็นผู้รู้ ผู้ดู คู่กับเวทนา คู่กับกาย คู่กับความเคลื่อนไหว คู่กับลมหายใจก็ได้ คู่กับการได้ยินเสียง คู่กับการเห็น คู่กับการรู้กลิ่น รู้รส คู่กับการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็ได้ ให้เห็นว่ายืน กับ รู้ยืน..คนละอย่าง เดิน กับ รู้เดิน..คนละอย่าง นอน กับ รู้นอน กายก็นอนอยู่..คนละอย่าง แต่ใจ..เป็นผู้รู้ ผู้ดู

เดิน ก็ กายก็เดินอยู่ แต่ใจเป็นสภาพอีกอย่าง ..ใจเป็นผู้รู้ผู้ดู

สังเกตให้เห็นว่า มีจิตมีใจที่รู้ที่ดูอยู่ ที่รู้สึก สภาพของจิตใจก็จะมีทั้งเป็นสภาพรู้ รู้อยู่ กับสภาพที่รู้สึก รู้สึกอยู่ รู้สึกก็อาจจะรู้สึกสงบ รู้สึกอิ่มเอิบใจ รู้สึกสุขใจ รู้สึกปลอดโปร่งโล่งใจ อันนี้เรียกว่า.. เป็นอาการ เป็นความรู้สึก ที่ประกอบอยู่กับจิตใจที่รู้ แต่ลักษณะของสภาพรู้ ไม่ใช่เป็นความรู้สึก มันเป็นการรับรู้อารมณ์ เหมือนที่เคยอุปมาว่า จิตเหมือนเจ้าของบ้าน เจ้าของบ้านออกรับแขก

การรับแขก กับ ความรู้สึกต่อแขก
มันไม่เหมือนกัน..แต่ก็อยู่ด้วยกัน

เจ้าของบ้านเดินออกไปรับแขก ออกไปดูแขก กลับไปมีความรู้สึกต่อแขก ชอบแขก เกลียดแขก ชังแขก กับรับแขก..มันไม่ใช่อย่างเดียวกัน อาจรับแขกด้วยความเฉย ๆ ด้วยความโกรธเกลียด อาจจะรับแขกด้วยความชอบใจ..เหมือนจิตที่รู้อารมณ์ การรับรู้อารมณ์ กับความรู้สึกต่ออารมณ์..คนละอย่างกัน แต่อยู่ด้วยกัน รับอารมณ์ด้วยความรู้สึกเฉย ๆ บ้าง ความรู้สึกชอบบ้าง ความรู้สึกหงุดหงิดบ้าง รับอารมณ์ด้วยความรู้สึกสงบใจบ้าง อิ่มเอิบใจบ้าง **ก็จะต้องมีการระลึกรู้ทั้งในแง่การรับรู้อารมณ์ และการระลึกทั้งในแง่ของความรู้สึกที่มีต่ออารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น**

การศึกษาพิจารณา เพื่อให้รู้แจ่มแจ้งในจิตใจ เพื่อให้เห็นเท่าทันต่อจิตใจว่าเป็นสภาพธรรมต่างกัน แล้วก็เปลี่ยนแปลง หมดไป เกิดขึ้น หมดไป ดับไป บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน

วันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

การระลึกรู้จิตใจผู้รู้ จึงอุปมาเหมือนว่า เป็นเจ้าของบ้านที่ออกรับแขก รู้แขก หรือว่าอุปมาเหมือนกับเจ้าของบ้านเดินหาแขก หาคนหาเท่าไรก็ไม่เจอ สมมติว่า คนในบ้านนี้ เขาออกจากบ้านไปหมด เดินหาอยู่ก็ไม่มีใครสักคน มันว่างเปล่า มองไปแล้วก็ว่าง เดินหาคนแต่ไม่เจอคน เจอแต่ว่างเปล่า ถามว่าขณะนั้นมีคนอยู่ไหม ? ..มันก็มีคน มีเจ้าของบ้านเดินหาอยู่

ทำอย่างไรจะรู้สึกว่า เจ้าของบ้านก็เป็นผู้หนึ่งที่เป็นคน ?
ก็ต้องรู้มาที่ตัวเองบ้าง ไม่ใช่ไปมองหาคนอื่น

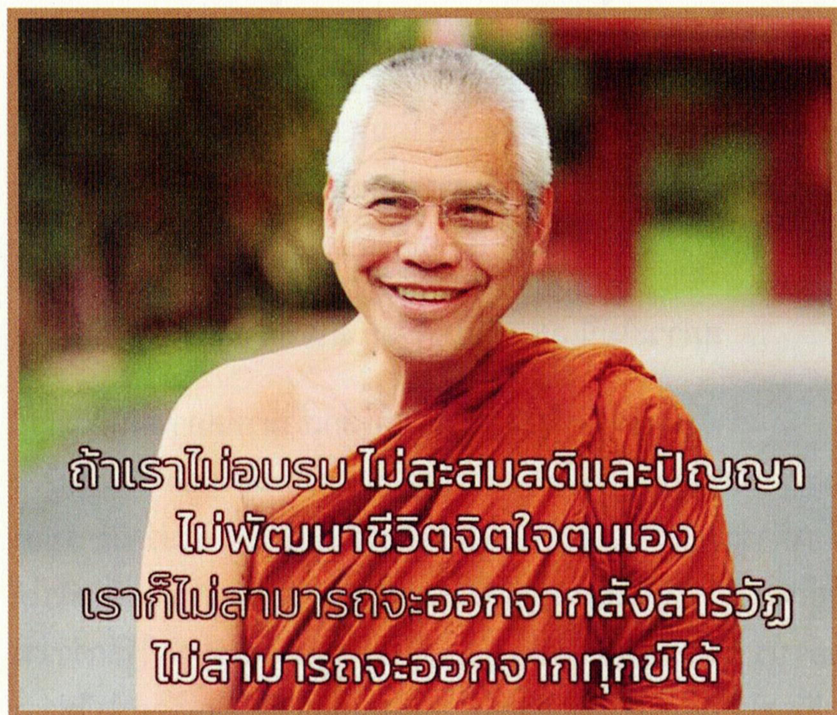
คนอื่นเขาออกไปหมดแล้ว เดินหาอยู่ **ถ้าจะรู้จักตัวเองก็รู้มาที่ตัวหานั่นแหละ** รู้สึกได้กำลังหาอยู่ เหมือนผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดไปทุกอย่างมันว่างเปล่าไปหมด ไม่มีอะไรเลย

สภาวะไม่มีเลย ..ก็มีใจผู้รู้อยู่ มีใจที่กำลังหาอยู่

กำลังมองหา กำลังเอะใจ ให้รู้สึกเข้ามาที่สภาพนั้นก็จะเจอใจผู้รู้ อันนี้อุปมาให้ฟัง หรือว่าเจ้าของบ้านมองออกไปนอกบ้านท้องฟ้าว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย มีแต่ท้องฟ้าว่างเปล่า ถามว่ามีการมองอยู่ไหม ? ก็มีการมองอยู่ที่เป็นสภาพปรากฏอยู่ จะว่าไม่มีอะไรได้อย่างไร ก็มีคนมอง มีผู้มองอยู่ แต่ถ้าใส่ใจเฉพาะอารมณ์ ก็รู้สึกว่าว่างไม่มีอะไร แต่ถ้าใส่ใจมาฝ่ายผู้รู้ มันก็จะเจอว่ามีสภาพรู้อยู่ ไม่ใช่ว่างทั้งหมด มีรู้หาย รู้หมดไป รู้ดับไป รู้เกิดขึ้น หมดไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน ฉะนั้น ระหว่างที่เจ้าของบ้านมองท้องฟ้า จะให้รู้ตัวเองทำอย่างไร ? จะใส่ใจที่ไหน ?

ต้องใส่ใจเข้ามาหาตัว อย่าใส่ใจออกไปก็ไม่เจอ เหมือนจิตใจต้องใส่ใจเข้ามารู้สึกที่ใจ..จึงเจอใจ ถ้าใส่ใจออกไป ๆ ก็มีแต่ว่าง ๆ มันก็ไม่เจอใจ นี่ก็เป็นข้ออุปมาให้ฟังอีกอย่าง สำหรับเพื่อเป็นเทคนิคในการที่จะคลำหาจิตใจผู้รู้ให้เจอ

วันที่ ๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



สำหรับญาติโยมผู้ใฝ่ธรรมทุกท่าน ที่เราได้มาบวช มาปฏิบัติธรรม มาขวนขวาย ประพฤติปฏิบัติ ถือว่าเราได้มาสะสมเหตุปัจจัยของความดับทุกข์ให้แก่ตนเอง ถ้าเราไม่อบรม ไม่สะสมสติและปัญญา ไม่พัฒนาชีวิตจิตใจตนเอง เราก็ไม่สามารถจะออกจากสังสารวัฏ ไม่สามารถจะออกจากทุกข์ได้ จะต้องจมอยู่ในสังสารวัฏ คือ การเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ

บางคราวเกิดเป็นสัตว์นรก ทุกข์ทรมาน บางคราวเกิดเป็นเปรต เกิดเป็นอสุรกาย บางชาติเป็นสัตว์ดิรัจฉาน บางชาติเป็นมนุษย์ บางชาติเป็นเทวดา บางชาติเป็นพรหม ..วนเวียนอยู่อย่างนี้

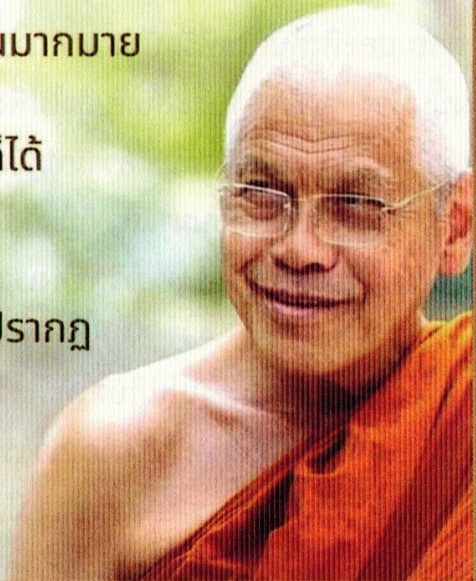
เกิดมาแต่ละครั้ง ก็ต้องหลั่งน้ำตาจากการต้องพลัดพรากจากบุคคล และสิ่งอันเป็นที่รักบ้าง จากการผิดหวัง ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นบ้าง จากการประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนาบ้าง ก็เกิดความเศร้าโศก ความพิไรรำพัน ความทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ กองทุกข์จากการเกิดขึ้นมาแล้ว ก็มีแก่ มีเจ็บ มีตาย น้ำตาถ้ารวมไว้ได้จะมากกว่าน้ำในมหาสมุทร ชีวิตของเราเป็นทุกข์อย่างนี้

ฉะนั้น ถ้าเรายังไม่ปฏิบัติให้เกิดวิชชา ให้เกิดปัญญา ปล่อยให้อวิชชาบัง ปล่อยให้ตัณหาประกอบไว้ เราก็ต้องท่องเที่ยวทุกข์ทรมานอย่างนี้เรื่อยไป เพราะเรายังมีอวิชชา มีตัณหาอยู่ อวิชชาเป็นสิ่งที่บังสภาพตามความเป็นจริงไว้ ทำให้ไม่รู้จักทุกข์

อะไรคือทุกข์..ก็ไม่รู้จัก
อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์..ก็ไม่รู้จัก
ความดับทุกข์..ก็ไม่รู้จัก
ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์..ก็ไม่รู้จัก

เมื่อเรามีอวิชชาอย่างนี้ ตัณหา คือ ความอยาก ก็ประกอบไว้ได้แก่ ความอยากในกาม ความอยากมี อยากเป็น ความอยากไม่มีไม่เป็นประกอบสัตว์ให้ท่องเที่ยว ทุกข์ยากลำบากอยู่ มีความเห็นผิดยึดมั่นถือมั่น สำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเป็นตน เราหลงยึดอยู่อย่างนี้

วันที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



กำหนดเราดูเขา ก็หัดดูเราด้วย อุปมาอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนเป็นเขา ผู้รู้อารมณ์เหมือนเป็นเรา ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกอยู่ว่า มีเรากำลังรู้ มีเรากำลังดู มีเรากำลังสงบ เรียกว่า..

อุปาทาน มันยึดจิตใจไว้เป็นเรา

เพราะฉะนั้น ก็หัดดูไปที่เรานั่นแหละ ดูเขาแล้ว ก็ดูเราบ้าง อย่าดูแต่เขา ถ้าดูเขามันก็หลงเขา ลืมเรา ดูเขาก็หัดดูเรา ดูไปที่รู้สึกว่าเป็นเรา ถ้าหาใจผู้รู้ไม่เจอ ลองวัดดูซิว่า..รู้สึกว่ามีเราอยู่ไหม ถ้ารู้สึกว่าใจที่รู้ คือเรา ..ก็ดูไปที่นั่น **ดูไปที่รู้สึกว่า..เป็นเรานั่นแหละ** มันรู้สึกว่ามีเรากำลังปฏิบัติ มีเรากำลังภาวนา มีเรากำลังระลึกรู้..ก็ดูไปที่เรา

เมื่อระลึกรู้ไปที่ว่า เป็นเราหนักเข้า เจอใจผู้รู้หมดไป ดับไป จะกลับรู้สึกว่า มันก็ไม่ใช่เราเหมือนกัน ก็ว่างเปล่าจากตัวเรา ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเรา เกิดปัญญาเห็นจริงขึ้นมา ตอนแรกรู้สึกเป็นเรา เพราะอุปาทานมันยึดไว้ **ก็ย้อนเกล็ด ย้อนรอยอุปาทาน** ยึดว่าเป็นเรา ก็ดูไปที่เรา ดูไปก็เลย.. อ้าว! มันก็ไม่ใช่เรา นี่ก็เป็นเทคนิค เป็นอุบายสำหรับผู้ปฏิบัติที่หาใจผู้รู้ไม่เจอ

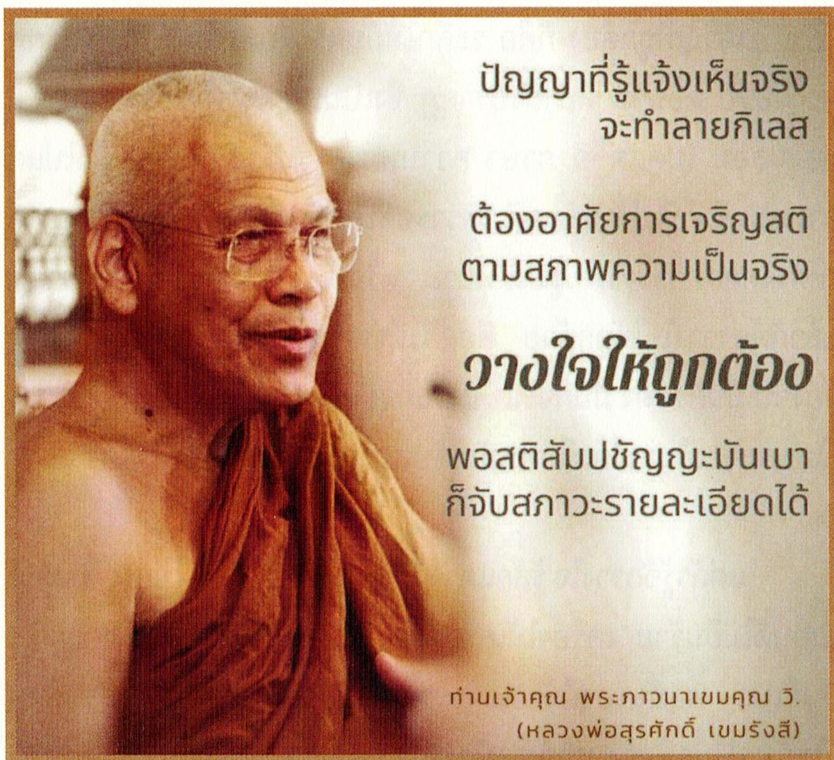
ถ้ารู้สึกเป็นเรา
..ก็ดูไปที่เรา

เพราะว่ามีความจำเป็นที่จะต้อง รู้จิตรู้ใจให้ถูก ดังที่กล่าวเบื้องต้นแล้วว่า จะมีปัญหาต่าง ๆ เข้ามา คือ อาการทางกายที่เกิดจากปีติ เราจะแก้ไขโดยดูใจผู้รู้ ดูใจให้เป็น หรือว่าปัญหาที่เกิดนิมิตก็จำเป็นต้องดูใจ หรือปัญหาที่มันว่างไปหมด ก็ต้องดูจิตดูใจอีก ถึงภาคบังคับ นั่งไปแล้วมันนิ่ง มันว่าง มันไม่มีอะไร ก็ต้องดูจิตใจผู้รู้ผู้ดู ให้เป็น ไม่อย่างนั้นก็ต่อยอดไม่ได้ ได้แต่นิ่ง ว่างอยู่อย่างนั้น

การปฏิบัติก็ต้องฝึกหัด ซึ่งในความย่อลงมา มีแค่อารมณ์กับผู้รู้เท่านั้น ปฏิบัติอยู่แค่นี้ ดูอารมณ์กับผู้รู้อารมณ์ ถ้ารู้สึกว่า ธรรมะมีมากมายเยอะแยะไปหมด เอาแค่สองอย่างนี้ก็ได้ เอาแค่ระลึกรู้อารมณ์กับผู้รู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏให้เป็นปัจจุบัน..ทำแค่นี้ แค่นี้ก็สามารถจะเห็นความจริง ทิ้งตัวตน พ้นบ่วงภัย

วันที่ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔





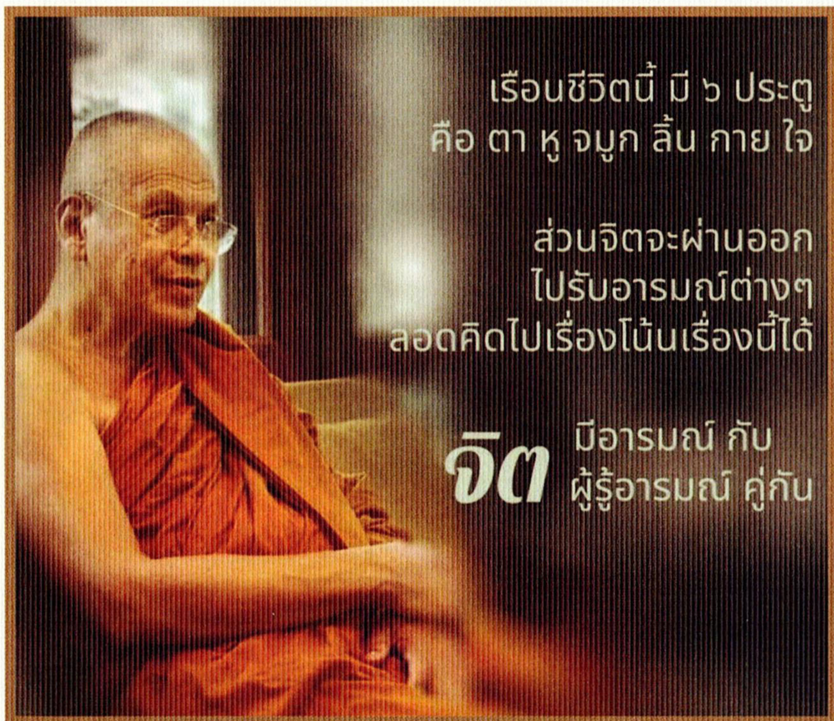
สิ่งที่จะทำลายกิเลส ก็คือ ต้องมีปัญญา ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง จะทำลายกิเลส จะประหารกิเลส ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง จะเกิดขึ้นมาลอย ๆ ไม่ได้ คิดเอาก็ไม่ได้ นึกเอาก็ไม่ได้

ต้องอาศัยการภาวนา ก็คือ ต้องเจริญสติ
เจริญสติ ก็ต้องเจริญให้ถูกต้อง

เจริญที่ถูกต้อง ก็คือ ระลึกให้มันตรงต่อสภาพธรรมที่ปรากฏ ตรงต่อรูป ต่อนาม ที่กำลังปรากฏ ซึ่งเป็นสภาพที่เป็นจริง จะไปดูที่ของปลอม ไปดูแต่ชื่อ ภาษา ความหมาย รูปร่าง ก็กลายเป็นไปแต่ตามสมมติ ก็รู้ไปตามสมมติ เพราะฉะนั้น จำเป็นที่จะต้องใส่ใจระลึกให้ตรงต่อสภาวะที่เป็นรูปเป็นนาม หรือเป็นปรมัตถ์ ที่กำลังปรากฏ แล้วก็ต้องวางใจให้ถูกด้วย คือ ไม่ใช่เอาแต่ค้นหา เพ่งหา ค้นหา จ้องจับ มันก็จะตึง มันก็จะแน่น มันก็จะเครียด มันก็จะไม่เบา ไม่โปร่ง ก็เลยกลายเป็นเครื่องมือที่หนัก จับสภาวะอะไรละเอียดไม่ได้

แต่ถ้ารู้จักวางใจ รู้สักแต่ว่ารู้ รู้ละ รู้ปล่อย รู้วาง ไม่เพ่ง ไม่เผลอ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย เครื่องไม้เครื่องมือ มันก็เบา คือ สติสัมปชัญญะ มันก็เบา พอมันเบาก็จับสภาวะรายละเอียดได้ ทำให้เห็นรูปนาม เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

วันที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



อารมณ์ต่าง ๆ เปรียบเหมือนแขก บ้านหลังนี้ มีประตูอยู่ธรรมดาประตูก็จะเป็นที่ผ่านเข้าออกของคนในบ้าน เรือนชีวิตนี้ มีประตูกี่ประตู ? ที่จิตจะผ่านออกไปรับอารมณ์ต่าง ๆ มี ๖ ประตู คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

จิต ไปทาง ใจได้หรือ ? ..ได้..
ปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดปาก จิตยังไปได้ไหม ?
..ลอดคิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ได้..

ใจก็เป็นประตูหนึ่ง เมื่อมีแขกมา เจ้าของบ้านก็ออกไปรับแขก เวลาที่ไปรับแขก ก็จะต้องมี

๑. แขก

๒. เจ้าของบ้าน

จะต้องมีสองฝ่าย เวลาออกไปรับแขก ฝ่ายหนึ่งเป็นแขก ฝ่ายหนึ่งเป็นเจ้าของบ้าน จิตก็เหมือนกัน เวลาออกไปรับรู้อารมณ์ ก็จะมี

๑. อารมณ์

๒. ผู้รู้อารมณ์

มีอารมณ์ กับ มีผู้รู้อารมณ์ ..คู่กัน เพราะฉะนั้น จะฝึกการเจริญสติให้รู้ทั้งแขก รู้ทั้งเจ้าของบ้านได้ไหม? **รู้ทั้งอารมณ์ รู้ทั้งผู้รู้อารมณ์** ให้เจ้าของบ้านรู้แขกด้วย รู้ตัวเองด้วยว่า กำลังรับแขก รู้ตัวเองว่า รู้สึกต่อแขก **รับแขก กับรู้สึกต่อแขก เหมือนกันไหม ?** ชอบ ไม่ชอบ รับแขกเป็นอย่างไร ? ..มันก็ออกไปรับ ออกไปรับรู้ ออกไปดู ยังไม่ได้บอกว่าชอบไม่ชอบ มันแค่ออกไปรับรู้

จิตนี้ก็เหมือนกัน ระหว่างรู้สึกต่ออารมณ์ กับรับรู้อารมณ์ เหมือนกันไหม ? รู้สึกต่ออารมณ์..ก็เหมือนเจ้าของบ้านรู้สึกต่อแขก ชอบ ไม่ชอบ จิตก็เหมือนกัน..ชอบ ไม่ชอบ รับอารมณ์ ก็เป็นเพียงออกไปดูแขก ออกไปรับแขก อยู่ในคนเดียวกันไหม ? ..อยู่ในคนเดียว จิตก็เหมือนกัน

รับอารมณ์ กับ รู้สึกต่ออารมณ์

ก็อยู่ในจิตเดียวกัน แต่มันคนละแง่กัน

เราจะฝึกให้รู้ได้ทั้งรู้สึกต่ออารมณ์และรู้อารมณ์ เหมือนกันไหม รู้สึกต่ออารมณ์ กับ รู้อารมณ์ ? จิตมีความรู้สึกต่ออารมณ์ เช่น ชอบ ไม่ชอบ รู้อารมณ์เป็นอย่างไร ? ..ก็แค่ไปรับรู้

วันที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ยอมลงปลงได้ ยอมเป็นก็เย็นได้
เมื่อวาง.. ก็ว่าง
ไม่ปล่อยไม่วาง.. ก็วุ่นวาย

ผู้ปฏิบัติต้องวาง

วางอย่างผู้รู้

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

นิพพาน คือ ความสิ้นจากตัณหา

ถ้าเราไปเจริญตัณหา พอกพูนตัณหา ก็สวนทางกับนิพพาน เพราะฉะนั้น ละความทะยานอยากปลดปลงลงวาง ละความทะยานอยากลง ปลงได้ ใจมันก็เบา โปร่ง โล่งขึ้นมา เพราะฉะนั้น **อย่าทำด้วยความทะยานอยาก** ต้องเป็นผู้ตรง รู้สึกว่ามันตึง เคร่งตึง ก็แสดงว่าจดจ้อง บังคับ ทะยานอยาก ก็ปรับผ่อน คลี่คลาย สอนใจตัวเองให้ปล่อยให้วาง สักแต่ว่า ไม่ว่าอะไร ไม่เอาอะไร ไม่จงใจจัดแจง ปล่อยสภาวะเขาแสดงของเขาเอง

อย่าไปจัดตัวละคร ดูละครแล้วไปจัดตัวละครไม่ได้ ก็ไม่รู้ว่าละครมันจะเล่นอย่างไร ถ้าเราไปจัดฉากใหม่ ตัวโกงไม่เอา จะเอาพระเอกนางเอก การปฏิบัติเหมือนกัน เรามักจะไปจัด อย่างนี้ไม่เอา จะเอาอย่างนั้น จะเอาสงบ ฟุ้งไม่เอา จะเอาสงบ ปวดไม่เอา จะเอาหายปวด เรียกว่า

เราไปจัดฉากละครใหม่
ก็เลยไม่เห็นความจริงของละครโรงนั้น

ไม่เห็นความจริงของสังขาร เพราะเราไปจัดอยู่ ต้องทำหน้าที่สักว่าเป็นผู้ดู ละครเขาจะเล่นบทบาทอย่างไร ก็แล้วแต่เขา ดูไป ดูเขา ดูเรา

ดูละครย้อนดูตัวผู้ดูละครด้วย

รักษาผู้ดูละครให้วางเฉย ให้ปล่อยวาง

เรียกว่า **รู้อารมณ์ และรู้ผู้รู้อารมณ์ด้วย** จึงเข้าใจความเป็นจริง ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง

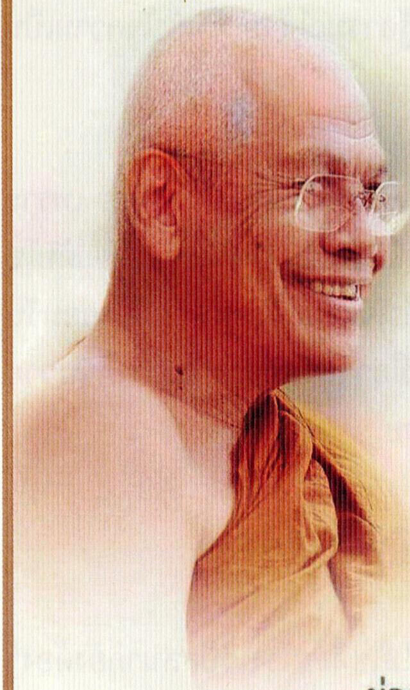
เป็นเช่นนั้นเป็นไฉน ? ก็คือเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เพราะมีเหตุมีปัจจัยประกอบ รูปนามเหล่านี้ก็เกิดขึ้น หมดเหตุปัจจัยก็ดับไป เราจะไปฝืน ขืนธรรมชาติไม่ได้ เข้าใจแจ่มแจ้ง **ที่สุดก็ต้องยอมรับ ยอมลงปลงได้ ยอมเป็นก็เย็นได้ เมื่อวางมันก็ว่าง ไม่วางก็วุ่นวาย ปฏิบัติธรรมไม่ปล่อยไม่วางก็วุ่นวาย**

เพราะฉะนั้น ปฏิบัติต้องวาง

วางอย่างผู้รู้ ไม่ใช่วางทิ้ง ไม่ใช่ทิ้งขว้าง วิปัสสนาก็ยังต้องรู้ รู้อย่างปล่อยวาง **ก็คือ รู้แบบไม่จัดแจง ไม่อยาก ไม่ทะยานอยาก แต่ก็ยังรู้อยู่** รู้ละ สละวาง ว่างสบาย

วันที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ท่านเจ้าคุณ
พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)



แผ่เมตตา
ด้วยใจ
ไม่ใช่แผ่เฉพาะวาจา

ไปไหน ก็แผ่ไว้เรื่อยๆ
มีความสุข เบิกบานใจ
ช่วยแก้ไขโทสะความโกรธได้

แก้ไขความโกรธ ด้วยการแผ่เมตตา
แผ่เมตตา ไม่ใช่เราแผ่เฉพาะวาจา แต่ต้องแผ่ด้วยใจ
คือ ทำใจแผ่ความรัก ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลาย

ต้องฝึกหัดใจ

"ขอให้มีความสุขเกิด ขอให้สัตว์ทั้งหลาย

จงมีความสุขเกิด อย่าได้มีเวรต่อกันเลย

จงมีความสุข ความสุขเกิด

อย่าได้เบียดเบียนแก่กันและกันเลย

จงมีความสุข ความสุขเกิด

อย่าได้ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ "

คำบริกรรมเป็นตัวนำให้จิตแผ่ปรารถนาดีออกไป ทำครั้งเดียวสองครั้ง..มันยังไม่เมตตา แต่พอแผ่ไปมาก ๆ เข้า เป็นสิบ เป็นร้อย เป็นพันครั้ง จิตก็กลับมีเมตตา ความโกรธก็หายไป

หรือว่า เรารู้ว่าความโกรธ คอยจะเกิดขึ้นได้ง่าย เวลาเจออารมณ์ไม่ดี เห็นภาพคนนั้นทำไม่ดี ฟังเสียงคนนั้นไม่ดี เรากำลังนั่งสมาธิ ทำไมมาคุย ทำเสียงดัง โกรธขึ้นมา เรารู้ว่าจิตมันคอยจะโกรธง่าย พออะไรที่ไม่ถูกใจ มันโกรธ เราก็เจริญเมตตาไว้เสีย ตอนที่ยังไม่โกรธ ตอนที่ใจยังปกติ เจริญเมตตาเรื่อย ๆ

แผ่เมตตาอยู่เรื่อย ๆ ..เป็นกรรมฐานบทหนึ่ง
เป็นสมถกรรมฐาน ที่ทำให้จิตใจสงบ พอจิตไม่โกรธ ก็สงบ

แม้ว่าเราจะมาเจริญทางวิปัสสนาเป็นหลักก็ตาม แต่เราก็สามารถเอาการแผ่เมตตามาสลับใช้ได้ เพราะว่าถ้าจิตมีเมตตา จิตใจจะดีงาม จะมีความสุข แช่มชื่นเบิกบานจิตใจ รู้สึกมีความสุข เพราะว่าจิตมีเมตตา แต่เราต้องแผ่อยู่เรื่อย ๆ เดินไปไหนก็แผ่ ไปไหนก็แผ่ไว้เรื่อย ๆ

ใช้คำเดียว ประโยคเดียวก็ได้
"ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุขเถิด "

ทำใจแผ่สบาย ๆ เมื่อจิตมีเมตตาเสียแล้ว ก็ไม่โกรธง่าย กระทบกระทั่งอะไร ก็ไม่โกรธ เหมือนร่างกายเราไม่มีบาดแผล ไม่มีอักเสบอยู่ตรงไหน กระทบกระทั่งกระเทือนอะไรก็ไม่เจ็บ แต่ถ้าเรามีบาดแผล มีอะไรอักเสบอยู่ โดนอะไรกระทบนิดหน่อยไม่ได้ ..เจ็บมาก เหมือนใจเรา **ถ้าไม่มีความสุข เหมือนใจเราอักเสบอยู่** ..มีทุกข์อยู่ กระทบอะไรหน่อย ก็โกรธ เพราะใจเราไม่มีความสุข บางทีใครพูดดีก็โกรธ พูดไม่ดีก็โกรธ ทำไม่ดีก็โกรธ ทำดีก็โกรธ ใจหาเรื่องโกรธจนได้ ถ้าใจมันไม่ดีอยู่ ใจมันขุ่นอยู่ ใจมันทุกข์อยู่ **เมื่อเจริญเมตตา ใจมีความสุข ก็ไม่โกรธใครง่าย แก้ไขโทสะ ความโกรธ ด้วยการแผ่เมตตา เจริญเมตตา**

วันที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ถ้าง่วง ...ก็ลืมตา
ถ้ายังจะหลับ ...ก็ขยับตัว
เดินช้าแล้วง่วง ...ก็เดินไวขึ้น
หรือ มองธรรมชาติช่วย

ยังไม่ต้องห่วงสมาธิ
รู้สึกตัวให้ได้ก่อน
เพียรมีสติสัมปชัญญะ
เราจะไม่ยอมนั่งหลับ สัปหงก

อย่าท้อถอย

นิวรณ์ที่ ๔ ก็คือ ถีนมิทธนิวรณ์ หดหู่ ท้อถอย ท้อแท้

พอใจท้อ ..ก็จะถอย
พอถอย ..ก็ผลอยลงภวังค์ หลับ
พอใจหลับ ..กายก็สัปหงก

เราต้องทำอย่างไรเวลาที่ง่วงเกิดขึ้น ?
ถ้าเป็นการเจริญสติปัฏฐาน เจริญวิปัสสนา ..ก็ระลึกรู้ความง่วง

อาการที่ง่วง มีอาการอย่างไร ? ..สมองมึนตื้อตึง
ที่ตาเป็นอย่างไร ? ..จะลืมไม่ขึ้น เบลออยู่

ใจเป็นอย่างไร ? ..ดูที่ใจเวลาง่วง ใจจะหรี่ลง ๆ แล้วก็หมดหลับ ก็จะขาดตอน ขาดความรับรู้ เดี๋ยวก็ตื่นมา ก็รู้อีก รู้จิต ดูอาการของจิตที่เคลิ้มตัว แล้วก็หลับ มันก็จะสปาร์คขึ้นมาได้ ดูบ่อย ๆ จิตจะถูกกระชากขึ้นมา สมองโปร่งโล่ง ตื่น สว่าง แต่ถ้ายังไม่พอ ก็เพียงแค่รู้สึกตกใจ หรือว่าสะดุ้งใจ แล้วก็ลงไปใหม่อีก เรียกว่า ยังชำระไม่พอ ถ้าดูไปเรื่อย ๆ มันชำระ จะหายง่วง ตื่นรู้ขึ้นมา แต่ถ้าหากว่า กำหนดดูความง่วงแล้ว ก็ไม่ยอมตื่น ไม่ยอมรู้ตัวตื่นตัว กำหนดไปทีไร..ก็ถูกกินหมด ถูกความง่วงครอบงำ เหมือนส่งทหารไปออกรบ ถูกจับตัวเป็นเชลยหมด กำหนดลงไป ดูลงไป ถูกจับกิน ถูกจับตัวหมด คือหลับไปด้วยกัน สติหายไปไหนหมด ไม่รู้ ..**เสร็จนิวรณ์หมด**

เราก็ต้องปรับวิธีใหม่ อย่าไปทำแบบนั้น ทำจิตให้ดิ่ง ๆ ลงไป เขาจับตัวไปหมด เราก็ทำห่าง ๆ ถอนใจขึ้นมา รู้เนื้อรู้ตัวขึ้น รู้สึกตัวขึ้นมามากกว่าเดิม อย่าดิ่งลงไป อย่าไปเน้นเรื่องทำสมาธิ เพราะกำลังสติสัมปชัญญะมันไม่พอ ถ้าเคลิ้มลงไป ดิ่งลงไปหลับ เราก็พยุงขึ้นมาก่อน รู้เนื้อรู้ตัว รู้สึกตัว ยังไม่ต้องห่วงสมาธิ เอาว่า รู้สึกตัวให้ได้ก่อน ให้มีความรู้เนื้อรู้ตัว รู้สึกตัว **ตั้งหลักให้ได้ พยุงใจขึ้นมา**

เพียรมีสติสัมปชัญญะมากกว่าเดิม
ถ้าเอาไม่อยู่ก็ลืมตาเสีย แต่ลืมตา ก็อย่าลืมตัว

ลืมตา ..ก็ยังเจริญสติอยู่
ลืมตา ..ก็ยังรู้สึกตัวได้
ลืมตา ..ก็ระลึกรู้ในตัวในกายในใจ
ลืมตาแล้วยังจะหลับ ..ก็ขยับตัวช่วย

ขยับอะไรได้บ้าง ร่างกายนั่งอยู่นี้ ? ขยับศีรษะ อย่างมีสติ ช้า ๆ ขยับแขนขึ้นลง ขยับมือ ขยับร่างกายให้เป็นตัวช่วยในการรู้สึก ใช้อิริยาบถย่อย เจริญสติในอิริยาบถย่อย ทำให้ร่างกาย ช่วยจิตใจ ตั้งหลักไว้ได้ ถ้าอยู่ตามลำพัง ก็ลุกขึ้นเดินเสีย ลุกขึ้นเดินจงกรม กลับไปกลับมาให้มาก เดินดูแต่เท้า รู้สึกที่เท้าง่วงก็รู้สึกทั้งตัวเสีย ยกใจขึ้นมารู้เนื้อรู้ตัว เดินช้า แล้วง่วง..ก็เดินไวขึ้น จะไม่ยอมให้นั่งหลับสัปหงก ลุกขึ้นมา ไปล้างหน้าล้างตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย ถ้าเป็นกลางคืนก็มองท้องฟ้า ดูดวงดาว หรือกลางวัน ก็มองต้นไม้ มองธรรมชาติช่วย

เราจะไม่ยอมให้นั่งหลับสัปหงกอยู่

เดี๋ยวมันติด ติดแล้วไม่รู้ตัวต้องเปลี่ยนอิริยาบถ วันแรก ๆ เรา จะเจอนิวรณ์ ความง่วงเหงา จนกว่าจะ ๓ วันผ่านไปถึงจะคลี่คลาย

วันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ขอให้การปฏิบัติทั้งหลาย
จงเป็นไปเพื่อเห็นแจ้งความจริง

ทุกสิ่ง
เป็นเช่นนั้นเอง

ความเปลี่ยนแปลง
ทำไมจึงไม่เที่ยง
ก็ฝากไปพิจารณานะ

เคลื่อนไหวอยู่..ก็รู้
หายใจเข้าออกอยู่..ก็รู้
เย็นมากระทบ..ก็รู้
นี่ได้หนึ่งหลังแล้ว

รู้อยู่..ก็รู้สึกได้ว่ารู้อยู่
เลื่อนชั้นมาบ้านที่สอง

รู้อยู่..ก็รู้สึกว่ารู้อยู่ ปล่อยวางอยู่ด้วย พิจารณาเห็นความจริงในนั้นอยู่ด้วย ได้เห็นแจ้งความจริงทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง ตถตา เป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้น...เป็นไฉน ?...ก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของเขา เพราะฉะนั้น ความเปลี่ยนแปลงทำไมจึงไม่เที่ยง ก็ฝากไปพิจารณา

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

กามทั้งหลาย
มาจากความคิด ปรุงแต่ง
โดยอำนาจความเพลินติด
ให้รู้จักหักห้ามใจ
แก้ไขความคิด ไม่สืบต่อ

หมดไปด้วยสติสัมปชัญญะ
ที่รู้เท่าทันความจริง

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

นิวรณ์ ก็คือ เครื่องกั้นความดี คอยจะมากั้นขวาง ขัดขวาง ซึ่งเป็นอกุศลธรรม เป็นธรรมฝ่ายไม่ดี มีโทษ ให้ผลเป็นความทุกข์ มีอยู่ ๕ ประการด้วยกัน

ประการหนึ่ง ก็คือ **กามฉันทนิวรณ์** เกิดความใคร่ เกิดความกำหนัดยินดี ไปในกามคุณอารมณ์ จิตใจเลื่อนไหลไปในกามทั้งหลาย โดยอำนาจความเพลินติดก็ทำให้จิตใจมีความเร่าร้อน ไม่สงบ ซึ่งในทางการปฏิบัติ เมื่อเกิดนิวรณ์ ก็ให้กำหนดรู้ เจริญสติเข้าไปหยั่งรู้กามฉันทะ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดดูว่าขณะนี้ กามฉันทะเกิดขึ้น ณ ภายในจิตใจ

เขาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ? มีอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น ? มาจากความดำริ มาจากความคิด จิตคิดนึกปรุงแต่งไปในแง่ของอารมณ์อันน่าใคร่น่าปรารถนา นึกถึงเรื่องเก่า ๆ ที่ผ่านมาก็ตาม ซึ่งจะเป็นมโนภาพ จะเป็นบุคคล อันเป็นเพศตรงกันข้ามก็ตาม เมื่อจิตคิดไปนึกไปถึงอารมณ์เหล่านี้ ด้วยความเพลิน **โดยไม่มีสติรู้เท่าทัน ไม่ยับยั้งแก้ไข จิตใจเลื่อนไหลไป กามฉันทนิวรณ์.. ก็จะเกิดขึ้น** กามทั้งหลายมาจากความดำริ เมื่อเกิดความดำริ คิดไป ก็เกิดขึ้น **เพราะฉะนั้น เมื่อละเหตุปัจจัย คือไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงแต่งตาม** เมื่อความคิด ความนึก ความปรุงแต่ง..หมดไป ด้วยสติสัมปชัญญะที่รู้เท่าทัน รู้จักหักห้ามใจ รู้จักแก้ไขความคิด ไม่สืบต่อ กามฉันทนิวรณ์ซึ่งเป็นผลเกิดจากความนึกคิดก็หายไป สลายไป ด้วยสติที่ระลึกรู้เท่าทัน

เมื่อกามฉันทะ ถูกละออกไปได้ ก็รู้อยู่ว่า กามฉันทะถูกชำระออกไปด้วยเหตุอันใด จะด้วยสติที่ระลึกรู้เท่าทันต่อความคิดความนึกความปรุงแต่ง ระลึกรู้เท่าทันต่อกามฉันทนิวรณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ความคิดหายไป นิวรณ์หายไป ก็ให้รู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

หรือว่า การแก้ไขกามฉันทนิวรณ์ด้วยกรรมฐานบทอื่น เช่น **พิจารณาอาการ ๓๒ เป็นของปฏิกูล** พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก หัวใจ ตับ ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อุจจาระ ปัสสาวะ เลือด น้ำเหลือง น้ำตา น้ำลาย ร่างกายนี้เป็นของปฏิกูล เป็นของไม่สะอาด เราจะเห็นว่าเสื้อผ้าที่ซักมาสะอาดดี พอมาสวมใส่ มาถูกกับกายอันเน่าอยู่เป็นนิจ เสื้อผ้าก็กลายเป็นของสกปรกไป

แสดงว่า ร่างกายนี้มันสกปรก มันก็ซึมไหลออกมาทางรูขุมขน ทำให้เสื้อผ้าพลอยสกปรกไป มันไหลออกมา ทางตาบ้าง ทางหู ทางจมูก ทางปาก ทางทวารหนัก ทวารเบา เป็นขี้ตา เป็นขี้หู เป็นขี้มูก เป็นเสลด น้ำลาย เป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ภายในเป็นของปฏิกูล เราพิจารณาอย่างนี้ไปมาก ๆ กามฉันทะก็ถูกระงับไปได้

หรือการ**พิจารณาถึงความเป็นอสุภะ** ร่างกายเป็นอสุภะ เป็นของไม่สวยไม่งาม พิจารณาโดยความเป็นซากศพ จากการที่เคยเห็นศพจริง ๆ มาแล้ว แล้วก็มานึกพิจารณา ศพขึ้นอืดขึ้นพอง มีหมู่หนอนชอนไช ศพที่กระจัดกระจาย เรานึกขึ้นมาให้เห็นหรือได้ประสบการณ์จริง

ก็น้อมเข้ามาสู่ตนเองว่า ร่างกายนี้ก็หนีความเป็นอย่างนี้ไม่พ้น เมื่อพิจารณาอย่างนี้มาก ๆ กามฉันทนิวรณ์ ก็ถูกระงับไป ก็รู้ด้วยว่าระงับได้ด้วยวิธีอย่างนี้ เจริญสติระลึกรู้ได้ เกิดขึ้นในจิตใจรู้เท่าทัน ชำระออกไปได้อย่างไร ก็รู้เท่าทัน

วันที่ ๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ความพยาบาท อาฆาตแค้น
ความโกรธ ขัดเคืองใจเกิดขึ้น

การมีสติ ระลึกรู้เท่าทัน
อย่างวางเฉย
อย่างปล่อยวาง
สักแต่ว่า
....เขาก็ดับไป

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

 www.watmahaeyong.org  วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท / วัดมเหยงคณ์ สารธรรม  วัดมเหยงคณ์ official channel  @mahaeyong

นิวรณ์ประการที่สอง ก็คือ **พยาปาทนิวรณ์** ความพยาบาท อาฆาตแค้น ความโกรธ ขัดเคืองใจ เกิดขึ้นมาในจิตใจ โกรธขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ว่า ขณะนี้ ความโกรธเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ให้กำหนดรู้เท่าทันอยู่ เขาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ? มีอะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัยทำให้เกิดขึ้น ? เพราะว่ามีความคิดไปในแง่ที่ไม่ดีว่า คนนั้นทำไม่ดีกับเราอย่างนั้น มันพูดไม่ดีกับเรา มันทำไม่ดีกับเราไว้ โกงเรา แกล้งเรา ทำร้ายเรา ไม่ซื่อต่อเรา..ก็โกรธแค้น ความคิดแบบนี้ ทำให้เกิดความโกรธ หรือว่าเขาทำไม่ดีกับคนของเรา ญาติของเรา เพื่อนของเรา มิตรของเรา..ก็โกรธแทนด้วย หรือไปทำดีกับคนที่เราไม่ชอบ เขาไปทำดีกับคนที่เป็นศัตรูกับเรา ..โกรธเขาอีก

นี่ก็คือ อโยนิโสมนสิการ
ความคิดที่ไม่ถูกต้อง คิดไปแบบนี้ทำให้โกรธ

บางทีเรื่องราวมันผ่านมาแล้ว ก็ไปนึกถึงอีก มานั่งกรรมฐาน นั่งไปนั่งมา เผลอไปคิดถึงเรื่องเก่า ๆ คนนั้นมันทำไม่ดี คนนั้นมันเป็นอย่างนั้น คนนี้ไม่ดี โกรธขึ้นมา เราก็รู้สาเหตุของมันมาอย่างนี้ มันมาจากความคิดไปในทางไม่ดี แล้วก็เป็นเรื่องผ่านมาแล้วบ้าง ยังไม่เกิดขึ้นบ้าง ความโกรธเกิดขึ้นมา ก็รู้ว่าความโกรธ มาจากความคิดในทางที่ไม่ดี

เราจะไม่คิดแบบนี้อีก จะแก้ไขได้อย่างไร ?
การมีสติระลึกรู้เท่าทันต่อความโกรธที่เกิดขึ้น
อย่างวางเฉย อย่างปล่อยวาง อย่างสักแต่ว่า..เขาก็ดับไป

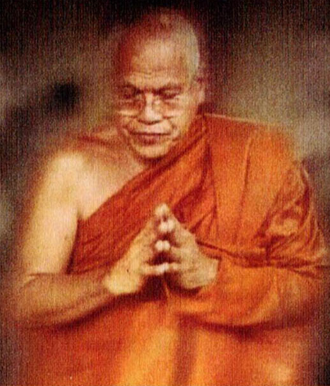
พอจะคิดนึกปรุงแต่งในทางไม่ดี รู้เท่าทันความคิด ความคิดดับไป เดี๋ยวมันคิดอีกปรุงแต่งอีก..รู้เท่าทันความคิด ความนึกปรุงแต่งมันก็ดับไป คอยรู้เท่าทันต่อความคิด ที่จะคิดไปในทางไม่ถูกต้อง ในทางไม่ดี ความโกรธที่มีอยู่เดิม ก็ถูกชำระไปด้วยสติที่รู้เท่าทันอย่างปล่อยวางวางเฉย ความโกรธใหม่ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะว่า รู้เท่าทันต่อความคิดนึกปรุงแต่ง ไม่ปล่อยให้จิต คิดไปในเรื่องไม่ดี

บางทีก็เป็นประสบการณ์ ในปัจจุบันนี้ อย่างวันนี้ ที่เรามาเข้าปฏิบัติ ก็เจออารมณ์ที่ไม่ถูกใจ ทำไมคนนั้นแย่งที่เรา ทำไมคนนั้นมันพูดอย่างนั้น ก็เลยโกรธอีก คิดแบบนี้โกรธ ก็รู้เท่าทันเสีย มีสติ ..โกรธหนอ โกรธหนอ วางเฉย **วางเฉยเป็นอย่างดี ความโกรธก็หายไป ก็รู้ว่า.. แก้ไขได้ด้วยการที่มีสติรู้เท่าทัน**

วันที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

การกำหนดรู้นิวรณ์
ก็เท่ากับเอานิวรณ์
เป็นกรรมฐาน
เป็นที่ตั้งของสติ

....ก็จะกลายเป็น เจริญ
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
เป็นประโยชน์เสียอีก



อีกข้อหนึ่งก็คือ **วิจิกิจฉานิวรณ์** ความสงสัยลังเลใจ ก็กวนอยู่ ถ้าไปนั่งแล้ว เอ๊ะ จะอย่างนั้น อย่างนี้ไหม หรืออย่างนั้นดี ..มันก็ ไปไหนไม่ได้ เจอทางสองแพร่ง เอ๊ะ จะไปซ้าย ไปขวา หน้า หลัง... ก็ไม่ได้ไปอยู่อย่างนั้น ให้กำหนดรู้ว่า...ความสงสัยเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้อง ไปคอยหาคำตอบ ถึงแม้ยังไม่มีคำตอบ ก็กำหนดรู้

เมื่อความสงสัย
ถูกกำหนดรู้ มันก็จะดับไป

ถ้าสงสัยเกิดขึ้นมาอีก...ก็กำหนดสงสัยหนอ สงสัยก็ดับไป ไม่อย่างนั้นมันก็กวนอยู่ การกำหนดรู้นิวรณ์ ก็เท่ากับเอานิวรณ์เป็น กรรมฐานเป็นที่ตั้งของสติ เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กลายเป็นเอามาเป็นประโยชน์เสียอีก นิวรณ์เป็นอกุศลธรรม เป็น นามธรรม แต่ละข้อนี้ เมื่อมันเกิดขึ้น เจริญสติกำหนดรู้ก็กลายเป็น กรรมฐาน เป็นที่ตั้งของสติ จึงกลายเป็นการเจริญธัมมานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ก็แนะไว้ว่ามันจะเกิดขึ้นต่าง ๆ เหล่านี้ ก็ให้พยายาม แก้ไขไป

วันที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ใช้การคิดในทางที่ถูก ก็เป็นเรื่องธรรมดา ที่คนนั้นทำไม่ดี คนโน้นทำไม่ดี หันมาดูตัวเรา เราก็ยังทำไม่ดีได้เหมือนกัน ไม่ใช่มีแต่เขาทำ เราก็ยังทำไม่ดีตั้งหลาย ๆ อย่าง เขาอบรมมาอย่างนั้น เขาคิดอย่างนั้น เขาก็ต้องทำอย่างนั้น ถ้าเราไปเป็นแบบเขา เราก็ต้องทำแบบเขาอยู่ดี..ก็ให้อภัยได้

พิจารณาถึงความที่เป็นกฎแห่งกรรม ที่เราถูกกระทำไม่ดีต่าง ๆ เป็นเรื่องวิบากกรรมของเราเอง เรามีกรรมไว้อย่างนั้น เคยโกงเขาไว้ เคยแกล้งเขาไว้ เคยใส่ร้ายเขาไว้ เคยทำเสียงดังใส่เขาไว้ เคยทำไม่ดีไว้ในอดีต ถึงเวลากรรมให้ผลมันก็ต้องรับผลกรรม แล้ว

เราจะไปโกรธใคร ในเมื่อเป็นผลการกระทำของเราเอง คิดเรื่องกฎแห่งกรรมแล้ว ..ก็ไม่เป็นไร ถือว่าใช้หนี้ ปลดหนี้กันที เหมือนเรากู้หนี้ยืมสินมา ถึงเวลาเขาทวง เราใช้คืนไป เราควรจะโกรธเขา หรือเราควรจะเบาใจ ได้ใช้หนี้ปลดหนี้ไป ควรจะเบาใจใช่ไหม ? การคิดอย่างนี้ ก็ทำให้แก้ความโกรธได้ แล้วก็เป็นความจริงอย่างนั้น ถ้าเราไม่มีบาปกรรมไว้แบบนั้น ก็จะไม่เจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีแบบนั้นเลย

วันที่ ๑๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

อย่าไปอยากได้ อยากดี
อยากมี อยากเป็น
อยากสงบ ทำไปเรื่อยๆ
สงบก็ได้ ไม่สงบก็ได้

ปฏิบัติ
กับความไม่สงบให้เป็น
ไม่มีอารมณ์อะไร
ที่ดีตลอดเวลา

ท่านเจ้าคุณ
พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

บางทีความโกรธ มาจากที่จิตเราไม่สงบ ทำกรรมฐานแล้ว อยากจะได้สงบ อยากจะได้สมาธิ พอไม่ได้ขึ้นมาก็โกรธ โกรธตัวเอง โกรธใจ โกรธการปฏิบัติ อันนี้ความโกรธ มาจากอะไร ? ..มาจากตัณหา ความอยาก เพราะความอยาก ที่อยากจะได้สมาธิ อยากจะให้มันนิ่ง อยากจะให้ได้สติดี อยากจะให้มีสมาธิ ..พอไม่ได้ ก็จะโกรธ ก็จะขัดเคืองใจวุ่นวาย เมื่อรู้อย่างนี้ก็อย่าไปอยาก อย่าไปอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น อยากสงบ ทำไปเรื่อย ๆ สงบก็ได้ ไม่สงบก็ได้

ถ้ามันไม่สงบ ฉันก็ดูความไม่สงบ
ถ้ามันสงบ ฉันก็ดูความสงบ

เหมือนเราขับรถไป เราจะเลือกแต่ทางเรียบ ๆ นั้นไม่ได้ อย่างที่เรานั่งรถ มีถนนเรียบมาตลอดไหม ? ถ้าเราเลือกแต่เรียบ ๆ ก็มาไม่ถึงแน่ ถึงขรุขระฉันลงแล้ว ฉันไม่ไป..มันไม่ได้ การปฏิบัติก็เหมือนกัน จะต้องเจอขรุขระ ไม่ใช่เจอแต่ความนิ่ง ความสงบ จะต้องเจอความไม่สงบ เราจะยอมรับว่า จะปฏิบัติกับความไม่สงบให้เป็น จะปฏิบัติกับเวลาที่จิตคิด มันฟุ้งให้เป็น ปฏิบัติกับร่างกาย มันทุกข์ มันปวด มันเจ็บ ให้เป็นเหมือนเราจะต้อง ฝึกขับรถในที่ขรุขระให้เป็น

ชีวิตนี้..ไม่มีอารมณ์อะไรที่ดีตลอดเวลา
ต้องเจออารมณ์ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง
ปฏิบัติกรรมฐาน..ก็เจอ

ถ้าเราไปเลือกแต่สงบ ๆ แล้ว พอเจอที่มันไม่สงบ เจอฟุ้ง เจอคิด เราก็จะโกรธขัดเคืองใจ แต่เมื่อรู้จักยอมรับว่า เราจะปฏิบัติทุกอย่าง ทุกอารมณ์ เมื่อจิตมันไม่สงบ ฟุ้ง ก็กำหนดดูจิตที่ไม่สงบ ที่ฟุ้งอย่างวางเฉย อย่างไม่ว่าอะไร ที่จะฝึกหัดดู เพราะเป็นนิวรณ์ข้อหนึ่ง

วันที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ปฏิบัติตามกำลังสติปัญญา

ขอให้การปฏิบัติทั้งหลาย
จงเป็นไปเพื่อการ
ทำที่สุดแห่งกองทุกข์
ทั้งสิ้นนี้เทอญ

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว
เป็นผู้ถูกความทุกข์ครอบงำ
เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว
ยังมีต่อไปไหม ? ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย
ทำไฉน ? การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
..จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้

สวดมนต์ ทำวัตรกันอยู่ทุกเช้า บ่นเพ้อรำพันอยู่นี่ ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้ ต้องทำอย่างไร ? ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ถ้าเป็นพระเป็นสมณะ เป็นอย่างไร ? เป็นผู้ออกจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับเรือนแล้ว ปฏิบัติอยู่ตามคำสั่งสอน โยมยังเกี่ยวข้องกับเรือนอยู่ ก็ปฏิบัติตามกำลังสติปัญญาขอให้การปฏิบัติทั้งหลายของเรานั้น จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

วันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

สิ่งใดไม่เที่ยง
สิ่งนั้นเป็นทุกข์
มีความแปรผัน
เป็นธรรมดา
ถ้าสลายความปรุงแต่งเสีย
ความทุกข์ก็จะดับไป
ในปัจจุบัน

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

พระพุทธเจ้าสอนปัญจวัคคีย์
ก็จะถามไปเรื่อย ๆ จนหลุดพ้นได้

รูป เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

..ไม่เที่ยงพระพุทธเจ้าข้า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่า ? ..เป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา **ควรหรือที่เธอจะยึดถือว่า..นั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา**

เวทนา เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

การเสวยอารมณ์สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยบ้าง เที่ยงหรือไม่เที่ยง ? สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์...เป็นทุกข์ ทุกข์หมายถึงอย่างไร ทนอยู่ตั้งอยู่ในสภาพนั้น ๆ ไม่ได้ ต้องแตกต้องดับ ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ แปรผันเป็นธรรมดา **ควรหรือจะยึดถือว่า...นั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา** ฉะนั้น เวทนาใช่ตัวเราหรือ...ไม่ใช่ เป็นของเราหรือ...ไม่ใช่ อยู่ในเราหรือ...ไม่ใช่ มีเรามาอยู่ในเวทนานี้หรือ...ไม่ใช่

สัญญา เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

...ไม่เที่ยง สัญญาคืออะไร...จำได้หมายรู้เรื่องดี ๆ จำไม่ได้เรื่องร้าย ๆ จำไม่ลืม เที่ยงหรือไม่เที่ยง...ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ **ควรหรือจะยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา**

สังขาร เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

สังขารคืออะไร..ปรุงแต่งในจิตใจอยู่ขณะนี้มีไหม วิตกวิจาร เดี๋ยวสงสัย เดี๋ยวพอใจไม่พอใจ ดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก เผลอไปคิดถึงบ้าน มีไหมคิดกลับไปที่บ้าน...หลายรอบ ปรุงแต่งห่วง ปรุงแต่งห่วงบ้าน ห่วงงาน เป็นอย่างนั้นไป อย่างนั้นเกิดอย่างนั้น ลืมตัว ลืมตนในปัจจุบัน ปรุงแต่ง ปรุงแต่งให้รัก ปรุงแต่งให้ชัง ปรุงแต่งให้ห่วง ปรุงแต่งให้หวง ปรุงแต่งให้วิตกกังวล เป็นทุกข์หรือไม่ ฉะนั้น ถ้าสลายความปรุงแต่งเสียได้ ความทุกข์ก็จะดับไปในปัจจุบัน

ทำอย่างไรถึงจะสลายความปรุงแต่ง ?
เมื่อปรุงแต่งเกิดขึ้นมา..ทำอย่างไร ?
..ก็รู้เท่ารู้ทัน และ ปล่อยวาง วางเฉย..

คิดขึ้นมาก็รู้ ปรุงขึ้นมาก็รู้ รู้เฉย ๆ ก็ดับไป รู้ใหม่ดับไป รู้ใหม่ เข้าใจก็ว่างอีก เกิดปัญญา เห็นว่าสังขารนี้เที่ยง หรือไม่เที่ยง...ไม่เที่ยง ตั้งอยู่ได้ไหม บังคับได้ไหม...ไม่ได้ สังขารใช่ตัวเราหรือ...ไม่ใช่ เป็นของเราหรือ...ไม่ใช่ อยู่ในเราหรือ...ไม่ใช่ มีเรามาอยู่ในสังขารนี้หรือ.. ไม่ใช่ แต่เราดูมันได้ใช่ไหม..ดูได้ ก็โดนยึดไปอีก ใครเป็นผู้ดูสังขาร จิตที่มีสติสัมปชัญญะ เที่ยงหรือไม่เที่ยง...ไม่เที่ยง **ควรหรือจะยึดว่าเป็นตัวเรา ของเรา**

วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

วิญญาณคืออะไร..ธาตุรู้ รับรู้ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้เรื่องรู้ราว เวลาปฏิบัติเอาอะไรปฏิบัติ วิญญาณ จิตที่สติสัมปชัญญะ เรียกว่า ผู้รู้ผู้ดู จิตหรือวิญญาณ ที่มีสติสัมปชัญญะ มีญาณหยั่งรู้ วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง...ไม่เที่ยง รู้แล้วหมดไปไหม...หมดไป บังคับได้ไหม ตั้งอยู่ได้ไหม...ตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ **ควรหรือจะยึดถือว่านั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา**

แล้วชีวิตนี้ก็มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา

อันนี้ เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัส ได้แสดงไว้เป็นส่วนมาก
คือ การจำแนกอย่างนี้ว่า..

รูปํ อนิจฺจํ รูปไม่เที่ยง

เวทนา อนิจฺจา เวทนาไม่เที่ยง

สญฺญา อนิจฺจา สัญญาไม่เที่ยง

สงฺขารา อนิจฺจา สังขารไม่เที่ยง

วิญฺญาณํ อนิจฺจํ วิญญาณไม่เที่ยง

รูปํ อนตฺตา

เวทนา อนตฺตา

สญฺญา อนตฺตา

สงฺขารา อนตฺตา

วิญฺญาณํ อนตฺตา

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน

เต มยํ โอติณฺณามห

พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว

ชาติ ปจฺจยา โดยความเกิด

ชรามรณํ โดยความแก่และความตาย

โสก ปริเทว ทุกข โทมนสฺสุปายาสา

โดยความเศร้าโศกพิไรรำพัน

ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจ









ความฟุ้งซ่าน นิวรณ์อีกข้อหนึ่ง ฟุ้งซ่านรำคาญใจ คือ สภาพจิตที่ซัดส่ายไปอารมณ์นั้น อารมณ์นี้ไม่อยู่นิ่ง จะต้องเจริญสติ กับความฟุ้งซ่านให้เป็น ไม่ใช่เราจะเลือกเอาแต่ความสงบ

คราวใดที่ฟุ้ง ก็จะเจริญสติกับความฟุ้ง
ทำอย่างไร..ก็ดูฟุ้งอย่างวางเฉย

ฝึกหัดการกำหนดรู้ฟุ้ง อย่างวางเฉย ฝึกไปเรื่อย ๆ ดูฟุ้งอย่างไม่ว่าอะไร ฟุ้งเกิดมาก็ดี จะได้ฝึก จะได้เก่งกับการรู้ฟุ้ง ถ้าไม่เกิดมาก็ไม่ได้ฝึก ฝึกไม่เก่ง ถ้าเกิดบ่อย ๆ ได้ ฝึกบ่อย ๆ มันก็จะเก่งในการที่จะฝึกรู้ฟุ้ง อย่างวางเฉย รู้คิดอย่างวางเฉย รู้ความโกรธอย่างวางเฉย เชิญตามสบายเลย บอกฟุ้งมาเลย คิดมาเลย ไม่ว่าอะไร ถ้าทำใจยอมรับ กล้าเผชิญความฟุ้ง ก็จะไม่มีเหตุปัจจัยไปเสริม มันก็จะสลายไปในที่สุด

แต่ถ้าเราอยากจะสงบอย่างเดียว ฟุ้งไม่เอา ฟุ้งเกิดขึ้นมา ก็เกลียดฟุ้ง โกรธฟุ้ง ไม่ชอบฟุ้ง นี่คือการไปเติมมันอีก เติมเชื้อไปเรื่อย ๆ ก็จะฟุ้งอยู่อย่างนั้น ขัดเคืองใจเพิ่มขึ้นอีกด้วย เพราะเราไปใส่เชื้อมัน จะดับไฟ แล้วใส่เชื้อเพลิงเข้าไป

แต่ถ้าวางใจถูก เวลาเขาฟุ้งขึ้นมา จิตก็ดูฟุ้งอย่างไม่ว่าอะไร ฟุ้ง... ก็ดูฟุ้ง ไม่ว่าอะไร คิดขึ้นมา ดูคิด ไม่ว่าอะไร โกรธ...ก็ดูโกรธ ไม่ว่าอะไร **การดูอย่างไม่ว่าอะไร วางเฉยนั้น จะไม่ไปเติมเชื้อเขา**

ใจที่ดี จิตที่ดี ที่เข้าไปรู้ฟุ้ง เป็นจิตที่มีสติแล้ว เขารู้อย่างวางเฉย ก็จะเป็นสภาพของจิตที่ดีงามเกิดขึ้น ถ้ารู้ฟุ้ง วางเฉยหลาย ๆ ขณะ มีจิตที่ดีหลาย ๆ ขณะมาแทน ความฟุ้งก็จะค่อยจางลง คลายลงหายไป ถ้าเกิดวางใจได้ดีจริง ๆ รู้ฟุ้งอย่างวางเฉย เห็นฟุ้งดับทันทีก็มี กำหนดดูความโกรธอย่างวางเฉย เห็นความโกรธดับไปทันทีก็มี นี่ก็เป็นไปได้ มีประสิทธิภาพได้

ฉะนั้น ให้จำหลักไว้ว่า จะรู้อย่างไม่ว่าอะไร กล้าเผชิญทุกอย่าง ทุกอารมณ์ ทั้งดี ไม่ดี วางเฉย ก็จะทำให้ปฏิบัติได้ ทุกฉาก ทุกอารมณ์ อารมณ์ดี ไม่ดี ก็ปฏิบัติได้หมด ไม่ต้องคอยว่า...ต้องสงบ มันจะได้เก่งด้วย

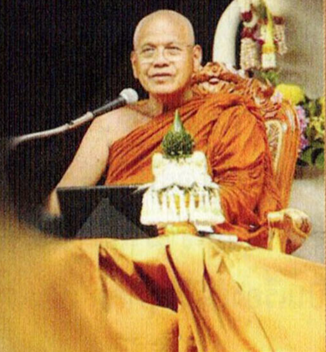
กำหนดกามฉันทนิวรณ์ พยาปาทนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์
เป็นการเจริญสติปัฏฐานข้อที่ ๔ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
การพิจารณากำหนดเห็นธรรมในธรรม

วันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

การปฏิบัติธรรมนั้น
เมื่อรับรู้ออกไปข้างนอก
ก็ต้องรู้กลับเข้ามาข้างใน

ดูอะไรข้างนอก ก็ดูเพื่อเป็นคติ
เป็นสิ่งที่เตือนใจ
แล้วก็น้อมเข้ามาหาข้างในไว้

การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของ
การมีสติ อยู่กับปัจจุบัน
อยู่ข้างใน ดูกันไปข้างใน
ในกายในจิต อ่านต่อที่โพสต์



การปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อรับรู้ออกไปข้างนอก ก็ต้องรู้กลับเข้ามาข้างใน จริงอยู่ ชีวิตประจำวัน เราจะต้องมีการมอง มีการฟัง มีการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ภายนอก แต่ว่าเราจะต้องน้อม สัมผัส สัมพันธ์ เข้ามาสู่ข้างใน ดูอะไรข้างนอก ก็ดูเพื่อเป็นคติ เป็นสิ่งที่เป็นเรื่องเตือนใจ เป็นสิ่งที่จะเป็นข้อเปรียบเทียบ แล้วก็น้อมเข้ามาหาข้างในไว้ ดูแล้วให้เกิดการพิจารณา เข้ามาข้างใน อย่าคิดเลยไปข้างนอก

อย่างบางคนดูใบไม้ร่วงหล่น เขาพิจารณาแล้วว่ามันไม่เที่ยง ใบไม้ที่สุดก็หลุดจากขั้ว ใบสดมีใบแห้งก็มี ชีวิตเราก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่จีรังยั่งยืนเช่นเดียวกับใบไม้เหล่านี้ แล้วก็น้อมเข้ามาหาสู่ข้างใน กำหนดเข้ามาสู่ข้างใน ในกายในจิต เรียกว่า ประสบการณ์ภายนอก เป็นเครื่องเตือนใจ น้อมเข้ามาหาภายใน

หรือเมื่อไปเห็นสิ่งต่าง ๆ ภายนอก เช่น เห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย ก็พิจารณาให้เกิดความสลดสังเวชว่า ตัวเราก็หนีความเป็นอย่างนี้ไปไม่พ้น เราก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเหมือนกัน ก็น้อมเข้ามาสู่ข้างใน **อย่าคิดเรื่อยไปจนลืมเนื้อลืมตัว ลืมกาย ลืมใจตนเอง**

การพิจารณาธรรมภายนอกนี้ ก็พิจารณาเพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ จะได้ไม่เป็นผู้ประมาท พิจารณาให้เกิดความสังเวชสลดใจ แล้วก็น้อมเข้ามาสู่ข้างใน การนึกออกไปข้างนอกนั้นเป็นเรื่องสมมติ เป็นเรื่องสัตว์ บุคคล เป็นเรื่องอดีต อนาคต

การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของการมีสติ
อยู่กับปัจจุบัน อยู่ข้างใน
ดูกันไปข้างใน ในกาย ในจิต

วันที่ ๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เจริญวิปัสสนา

จะต้องระลึกรู้อารมณ์ที่เป็น บัญญัติ หรือ ปรมัตถ์

“ปรมัตถ์”

แล้วรู้เรื่องหรือยัง ?

อารมณ์อันใดบ้างที่เป็นปรมัตถ์จะได้ระลึกรู้ได้ถูก

ทางตา

สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม นี่เป็นปรมัตถ์

ทางหู

เสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม นี่คือปรมัตถ์

ทางจมูก

กลิ่นเป็นรูป รู้กลิ่น..จิตที่ไปรู้กลิ่นเป็นนาม

ทางลิ้น

รสชาติเป็นรูป รู้รส.. เป็นจิตที่เกิดที่ลิ้นเป็นนาม

ทางกาย

โผฏฐัพพะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นรูป

จิตที่ไปรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นนาม

เย็น กับ รู้สึกเย็น เหมือนกันไหม ?

เย็นเป็นรูป รู้สึกเย็นเป็นนาม

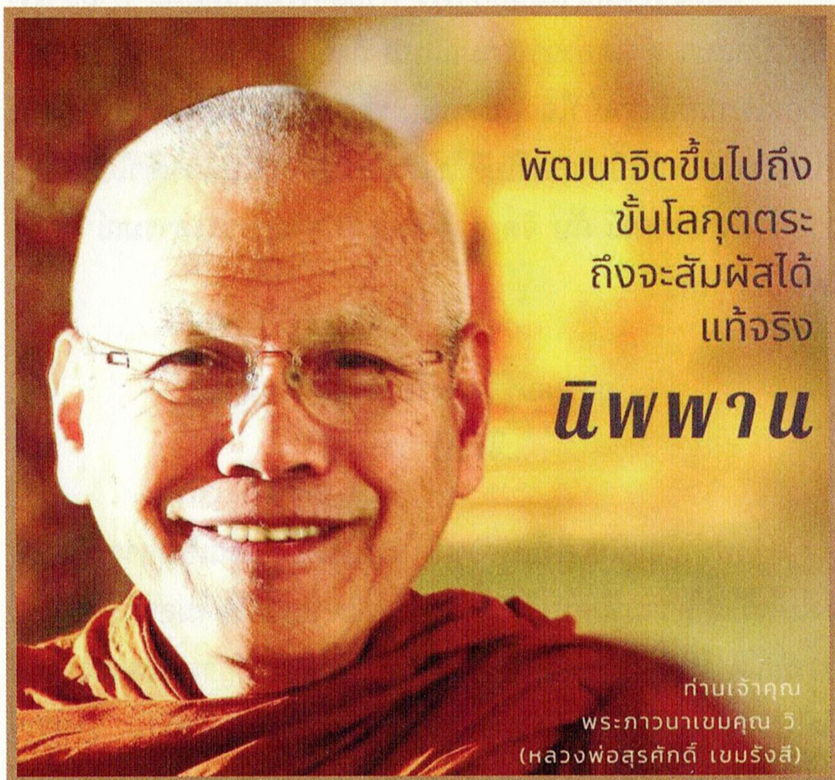
แข็งเป็นรูป รู้สึกแข็งเป็นนาม

ร้อนเป็นรูป รู้สึกร้อนเป็นนาม

เจริญวิปัสสนา

บางครูบาอาจารย์ก็จะใช้คำว่า...**ให้กำหนดดูรูป ดูนาม**

วันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



สรุปตัวเองซิว่า ณ ปัจจุบันนี้ รู้เรื่องรู้ราวในการปฏิบัติหรือยัง เข้าใจในวิธีการปฏิบัติไหม ประเมินตัวเองซิว่า เราจะปฏิบัติวิปัสสนา เราจะปฏิบัติอย่างไร ทำอย่างไร เข้าใจหรือไม่ รู้เรื่องไหม เจริญสมถะ เจริญวิปัสสนา ต่างกันอย่างไร มาปฏิบัติ มาเจริญสมถะ หรือ เจริญวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ หรือ มีสมถะด้วย ถ้ามีสมถะด้วย ก็แสดงว่าต้องเข้าใจเรื่องสมถะ เรื่องวิปัสสนา ทำอย่างไรเป็นสมถะ ทำอย่างไรเป็นวิปัสสนา

สมถะวิปัสสนาเป็นอย่างไร ทำอย่างไรเป็นสมถะ ทำอย่างไรเป็นวิปัสสนา เข้าใจคำว่าอารมณ์ไหม ถ้าบอกว่าอารมณ์นี่รู้เรื่องไหม คืออะไร ปกติที่เราเข้าใจก่อน ๆ นั้น พอพูดถึงอารมณ์ เราก็จะนึกถึง วันนี้อารมณ์ดี วันนี้อารมณ์ไม่ดี ใช่ไหม แต่ปัจจุบันนี้ ใครเข้าใจอารมณ์ว่าอย่างไร อารมณ์ กับ จิต ต่างกันอย่างไร ระหว่างอารมณ์ กับจิต ใครเป็นผู้รู้ใคร

อารมณ์รู้จิต หรือ จิตรู้อารมณ์ ...จิตไปรู้อารมณ์

เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่จิตเข้าไปรับรู้ได้ สิ่งนั้นเป็นอารมณ์ มันจึงไม่ใช่มีแต่ความรู้สึกในจิต อารมณ์ในจิต สบายใจ ไม่สบายใจ วันนี้อารมณ์ดี ไม่ดี มีหลายอย่างที่จิตเข้าไปรับรู้ได้ มีอารมณ์อะไรบ้างที่จิตไปรับรู้ได้ ที่เปรียบเหมือนแขก จิตเหมือนเจ้าของบ้าน ร่างกายเหมือนบ้าน บ้านนี้มีกี่ประตู ๖ ประตู

อารมณ์ หรือ แขก ..ก็ต้องมี ๖ เหมือนกัน

อารมณ์มี ๖ อะไรบ้าง

๑. อารมณ์ทางตา คือรูป สีต่าง ๆ

๒. อารมณ์ทางหู เสียงต่าง ๆ

๓. อารมณ์ทางจมูก รู้กลิ่น

๔. อารมณ์ทางลิ้น รู้รส

๕. อารมณ์ทางกาย โผฏฐัพพารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่

- ปฐวี คือดิน มีลักษณะแข็ง อ่อน
- เตโช ไฟ มีลักษณะร้อน เย็น
- วาโย ลม มีลักษณะตึง หย่อน ไหว

๖. ธรรมารมณ์ อารมณ์ที่ปรากฏทางใจ

- ธรรมารมณ์ที่เป็นบัญญัติ
- ธรรมารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์

ธรรมารมณ์ที่เป็นบัญญัติ เช่น เป็นมโนภาพ หลับตาเห็นเป็นมโนภาพ เป็นภาพทางใจ ภาพคน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ เป็นดวงไฟ ดวงแก้ว อันนี้เป็นธรรมารมณ์ ที่เป็นบัญญัติ ความหมายว่าว่าง ว่ามี ว่าเป็น ว่าเข้า ว่าออก ก็เป็นอารมณ์ธรรมารมณ์ ที่เป็นความหมาย ชื่อเรียก ชื่อภาษาก็เป็นธรรมารมณ์ที่เป็นบัญญัติ

ธรรมารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์มีอะไรบ้าง จิตและสิ่งที่ประกอบกับจิต คือ เจตสิก รูปที่ละเอียด พวกปสาทรูปทั้ง ๕ แล้วก็พวกสุขุมรูป รูปละเอียด แล้วก็นิพพาน นิพพาน เป็นธรรมารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ เป็นอารมณ์ที่ปรากฏทางใจ ดูด้วยตาไม่เห็น ฟังด้วยหูไม่ได้ยิน ต้องรู้ด้วยใจ

นิพพาน ไม่ใช่จิต
เป็นอารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้ธรรมารมณ์

ถึงหรือยัง มีมาบ้างไหม ความว่าง ความสงบ ความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหา จิตเข้าถึงความว่าง ความว่าง ความไม่มีกิเลส ความปลอดโปร่ง นิพพานชิมลอง นิพพานเล็กน้อย นิพพานแบบชั่วคราว จิตว่าง จิตไม่มีกิเลส นิพพานเย็น

นิพพาน แปลว่า เย็นได้ไหม ที่จริงเป็นคำที่เขาใช้อยู่ตามภาษาชาวบ้านของคนอินเดียสมัยนั้น หุงข้าวแล้ว ข้าวตักใหม่ ๆ ยังร้อน พอนาน ๆ ก็นิพพานแล้ว เย็น ข้าวนิพพาน มันเป็นภาษาที่ใช้กันอยู่ก่อน

พระพุทธเจ้าก็ยืมมาใช้ นิพพานเย็น เย็นเพราะหมดกิเลส คือ เวลามีกิเลสก็ร้อน พอกิเลสถูกชำระไปก็เย็น พบบ้างหรือยัง เย็นใจ ใจเย็น ชิมลอง ชั่วคราว ยังไม่ใช่แท้จริง ต้องพัฒนาจิตขึ้นไปถึง... ขั้นโลกุตตระ ถึงจะไปสัมผัสได้แท้จริง

วันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

เจริญวิปัสสนาให้กำหนด

ดูสภาวะ

สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่จริงๆ
ก็ให้รู้ว่าคือ รูปนาม
เป็นปรมัตถ์

"เหมือนกัน"

จะเรียกว่า รูปนาม

จะเรียกว่า ปรมัตถ์

จะเรียกว่า ขันธ์ ๕



ขันธ์ ๕ กับ รูปนามเหมือนกันไหม รูปนามกับขันธ์ ๕ อย่างเดียวกันไหม ..รูปนาม คือ การย่อเรียกขันธ์ ๕ ลงมาให้เหลือ ๒ อย่าง เรียกว่า รูป กับ นาม

ขันธ์ ๕ มีอะไรบ้าง
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ขันธ์ ๕ เอามาเป็นรูป ได้กี่ขันธ์
๑ ขันธ์ คือ รูป ก็ตรงตัวของมันอยู่แล้ว

ขันธ์ ๕ เอามาเป็นนาม ได้กี่ขันธ์
๔ ขันธ์ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

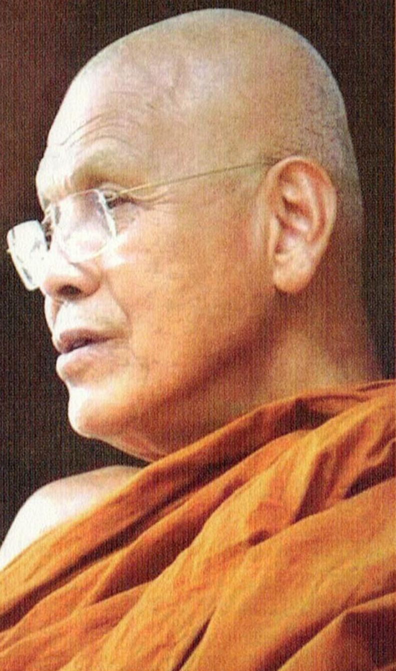
เพราะฉะนั้น การที่บอกว่า ให้กำหนดดูรูป ดูนาม เท่ากับกำหนดขันธ์ ๕ ถูกต้องไหม ..ถูกต้อง กำหนดดูรูป ดูนาม คือ การกำหนดดูขันธ์ ๕ กำหนดดูขันธ์ ๕ เท่ากับกำหนดดูปรมัตถ์ ถูกต้องไหม ...ถูกต้อง

รูปขันธ์ ..ก็เป็นรูปปรมัตถ์
เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ...ก็เป็นเจตสิกปรมัตถ์
วิญญาณขันธ์ ...ก็เป็นจิตปรมัตถ์

ก็คือ ปรมัตถธรรม

กำหนดดูรูปนาม กับ กำหนดดูสภาวะ เหมือนกันหรือต่างกัน เจริญวิปัสสนาให้กำหนดดูสภาวะ บางอาจารย์จะใช้คำนี้ ให้กำหนดดูสภาวะ สภาวะ กับ รูปนาม เหมือนกันไหม ...สภาวะ คือ สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่จริง ๆ ก็คือ ปรมัตถ์นั่นแหละ...กำหนดดูสภาวะ เพราะฉะนั้น ถ้าได้ยินคำว่า... **สภาวะ ก็ให้รู้ว่า คือ รูปนาม เป็นปรมัตถ์**

วันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



อัญญาโกณฑัญญะบรรลุธรรม ท่านพูดว่าอย่างไร ?

สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้น เป็นธรรมดา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ก็ดับไป โดยธรรมดา

ท่านบอกว่า..

มันเกิดขึ้นโดยธรรมดา ดับไปโดยธรรมดา

เป็นเรื่องธรรมดา

ธรรมดาอย่างไร ? เมื่อเหตุปัจจัยประกอบขึ้นมา สิ่งเหล่านี้ก็ต้องเกิดขึ้นมา เมื่อเหตุปัจจัยหมดไป มันก็ต้องดับไป คือ มันต้องเป็นของมันอย่างนั้น ธรรมดาของมัน คือ ต้องเป็นอย่างนั้น เรียกว่า ตถตา เป็นเช่นนั้นเองตามกฎธรรมชาติ เป็นของมันอย่างนั้น เป็นอิทัปปัจจยตา

เพราะสิ่งนี้เกิด อีกสิ่งนี้ก็เกิด

เมื่อสิ่งนี้ดับ อีกสิ่งนี้ก็ดับ

สิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยเกิด สิ่งที่เป็นผลก็ต้องเกิด สิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยดับ สิ่งที่เป็นผลก็ต้องดับ ธรรมดาไหม ต้องเป็นของมันอย่างนั้น เป็นเหตุผลที่ถูกต้องของมันอยู่ ถ้าไปเห็นธรรมชาติ ความเป็นจริงอย่างนี้ ยอมไหม ใจจะยอมไหมว่า มันไม่เที่ยง ก็ต้องยอมรับว่ามันไม่เที่ยง มันแตกดับ ก็ต้องยอมรับว่าก็ต้องแตกดับ เป็นอนัตตา จะยอมไหม มันไม่สามารถจะฝืนขืนได้ ฝืนไม่ได้ ขืนธรรมชาติไม่ได้ ที่สุดก็ต้องยอม ถ้ายอมก็เย็น ที่ร้อนนี่ ก็เพราะไม่ยอม ยอมไม่ลง ปลงไม่ได้ ก็เลยร้อนอยู่อย่างนั้น

ปฏิบัติธรรมนี้ก็เพื่อจะให้ยอม

ยอมรับ กับความเป็นจริง

ยอมรับ กับความไม่เที่ยง

ยอมรับ กับความแตกดับ

...บังคับไม่ได้

ถ้าเห็นสภาพในตัวเอง ต้องเป็นของมันอย่างนี้ แตกดับ สภาพของชีวิตคนอื่นเหมือนกันไหม ..เหมือน คนอื่นก็เปลี่ยนแปลงแตกดับ ชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลง เสื่อมสลายแตกดับ..ก็ยอมรับ **เมื่อเจออะไรที่เปลี่ยนแปลง ก็รู้อยู่แล้ว ต้องเปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเป็น ถ้ายอมรับได้ก็ไม่ทุกข์**

วันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เราเป็นชาวพุทธ
ถือว่าเรามาถูกทางแล้ว
เรามาปฏิบัติ
ตามพุทธศาสนานี่ถูกทาง
ตรงที่เราพิสูจน์แล้ว
มันคลี่คลาย
ความทุกข์ให้เราได้

เรื่องอื่นก็ไม่สำคัญ
เรื่องภพชาติ
นรก สวรรค์
มีจริงไม่จริงไม่สำคัญ
ไม่ต้องไปรู้ก็ได้
ถึงจะรู้ก็ไม่ใช่ดับทุกข์ได้

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

www.watmahaeyong.org  วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท วัดมเหยงคณ์ สารธรรม  วัดมเหยงคณ์ official channel  @mahaeyong

เราเป็นชาวพุทธ ถือว่าเรามาถูกทางแล้ว เรามาปฏิบัติตามพุทธศาสนานี่ถูกทาง ตรงที่เราพิสูจน์แล้ว มันคลี่คลายความทุกข์ให้เราได้ เรื่องอื่นก็ไม่สำคัญ เรื่องภพชาติ นรก สวรรค์ มีจริงไม่จริงไม่สำคัญ ไม่ต้องไปรู้ก็ได้ ถึงจะรู้ ก็ไม่ใช่ดับทุกข์ได้

จะรู้ว่าตัวเองเกิดกี่ชาติ ๆ ก็ดับทุกข์ไม่ได้ จะรู้ว่ามีนรกสวรรค์ นางฟ้าเทวดาอยู่กันอย่างไร นรกอยู่กันกี่ขุมอย่างไร ๆ ถึงจะนั่งไปเห็น

ก็ใช่ว่าจะดับทุกข์ได้ ไม่ต้องเห็นอย่างนั้น แต่เห็นในตัวเองดังที่กล่าวมาแล้ว **เห็นความปรุงแต่งในจิตใจ เห็นกาย เห็นใจ เห็นความรู้สึกในกาย ในจิตใจอยู่เสมอ ๆ นี่แหละ คือ การที่จะดับทุกข์ได้** ปัญหาทั้งหลายแหล่ มันอยู่ที่การดับทุกข์ พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนเรื่องอะไร นอกจากทุกข์ กับ ความดับทุกข์ ปฏิบัติให้รู้จักทุกข์ แล้วดับทุกข์ได้ ...ก็พอแล้ว เรื่องโลก เรื่องชาติหน้า ชาติหลัง นรกสวรรค์ ไม่สำคัญเท่ากับการรู้จักทุกข์ รู้จักทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ เข้าถึงความดับทุกข์ เจริญข้อปฏิบัติได้เต็มที่ ..ก็หมดปัญหา หมดความสงสัย

ถึงเราจะไม่มีฤทธิ์ ไม่มีเดช ไม่ได้มีตาทิพย์ หูทิพย์ ไม่ได้ไปรู้วาระจิตของใคร ไม่ได้มีวิชาอาคมอะไร ..ก็ไม่สำคัญ **ขอให้จิตสะอาด จิตบริสุทธิ์ ขอให้ดับทุกข์ตัวเองได้ เพราะว่ามันไม่มีอะไร เหนือกว่าการดับทุกข์** ไม่มีปัญหาอันใด มันจะเทียบเท่ากับการทุกข์ ปัญหาทั้งหลายแหล่ มันก็รวมอยู่ในเรื่องของความทุกข์

สิ่งที่ควรได้ควรถึง ก็คือ "ความดับทุกข์" มียศ มีลาภ มีสุข สรรเสริญ ก็แค่นั้นเอง ถ้าไม่ได้ดับทุกข์ให้ตัวเอง ก็ยังทุกข์ มียศก็ทุกข์กับยศ มีลาภก็ทุกข์กับลาภ มีสรรเสริญก็ทุกข์กับสรรเสริญ **ถ้าหากว่าไม่มีธรรมะ เสื่อมจากลาภ ..ก็เป็นทุกข์ เสื่อมจากยศ เสื่อมจากสรรเสริญ ได้รับนินทา ...ก็เป็นทุกข์ ถ้าถึงธรรมะเสียแล้ว สิ่งอื่นก็เลยไม่สำคัญ ฉะนั้น ก็จะต้องเล็งเป้าไปให้ถูกต้อง**

รูป เป็นได้อย่างเดียว
คือถูกรู้ เป็นได้แค่อารมณ์

จิต เป็นทั้งฝ่ายผู้รู้
และเป็นฝ่ายถูกรู้ได้ด้วย

จิตรู้จิต

ท่านเจ้าคุณ
พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

www.watmahaeyong.org
วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท
วัดมเหยงคณ์ สารธรรม
YouTube วัดมเหยงคณ์ official channel
@mahaeyong

ธรรมารมณ์ ที่เป็นจิต ที่เป็นเจตสิก ...แล้วมันไม่ซ้ำกันหรือ ?

จิต เป็นฝ่ายผู้รู้อารมณ์ไม่ใช่หรือ ?
อารมณ์ เป็นฝ่ายถูกรู้ของจิตไม่ใช่หรือ ?
แล้วทำไมเอาจิต มาเป็นธรรมารมณ์ ?

จิตเวลาไปรู้สิ่งอื่น มันก็เป็นจิต
แต่เวลาจิตถูกรู้บ้าง มันก็จะเป็นธรรมารมณ์

จิต ถูกรู้ได้ไหม เวลาโกรธ รู้ความโกรธ ความโกรธถูกรู้ได้ไหม เวลาจิตฟุ้ง ถูกรู้ได้ไหม เวลาถูกรู้ มันก็เป็นธรรมารมณ์ แล้วเอาอะไรไปรู้จิตที่โกรธ ..ก็จิตนั่นแหละ แสดงว่าจิต มีความพิเศษ

จิตไปรู้.. รูป สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
จิตรู้ได้หมด.. ธรรมารมณ์บัญญัติ ธรรมารมณ์ปรมัตถ์
รวมทั้ง.. จิตมันรู้จิตได้ด้วย

นี่ความเก่งของมัน มันเป็นธรรมชาติที่วิจิตร เมื่อจิตรู้จิตได้ จิตที่มีสติเกิดขึ้น ระลึกรู้ได้ไหมว่า จิตกำลังมีสติ เอาอะไรไปรู้ ...เอาจิตที่มีสติ ไปรู้จิตที่มีสติ จิตที่มีสติอันแรกก็กลายเป็นธรรมารมณ์ถูกรู้ จิตมีสมาธิระลึกรู้ได้ไหม เมื่อระลึกรู้ เอาอะไรไประลึกรู้ได้ ...จิตที่มีสติไปรู้จิตที่มีสมาธิ จิตที่มีสมาธิก็ถูกรู้ก็เป็นธรรมารมณ์

ฉะนั้น จิตไปรู้รูป รูปสี รูปเสียง รูปกลิ่น รูปรส รูปเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง แล้วรูปมารู้จิตได้ไหม รูปธรรมรู้จิตได้ไหม เอาเสียงมารู้จิต...ไม่ได้ เอากลิ่นมารู้จิตได้ไหม...ไม่ได้

รูป เป็นได้อย่างเดียว คือ ถูกรู้ เป็นได้แค่อารมณ์
แต่จิต เป็นได้ ๒ อย่าง
เป็นทั้งฝ่ายผู้รู้ และเป็นฝ่ายถูกรู้ได้ด้วย จิตรู้จิต

เกิดเป็นเทวดา เป็นพรหม
ได้เสวยความสุขก็ตาม
แต่มันไม่ยั่งยืน
พอหมดอายุขัยก็ร่วงลงมาอีก
ลงนรก ไปเกิดได้อีก
....มันยังทุกข์อยู่

สำหรับพระอรหันต์
พอหมดชีวิตลง
ท่านก็ปรินิพพาน
....ดับรอบ ไม่มีการสืบต่อ

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรํสี)

สำหรับพระอรหันต์ ปัจจุบันที่ยังมีลมหายใจอยู่ ก็ไม่มีทุกข์ หมดทุกข์ทางใจ แต่ว่ายังมีทุกข์ทางกาย ยังร้อน ยังปวด แต่พอหมดชีวิตลง ท่านก็ปรินิพพาน ...ดับรอบ

ดับรอบดีไหม หรือ เกิดดี

เกิดดีไหม เกิดเป็นเทวดาดีไหม ทำไมไม่ดี เป็นพรหมดีไหม ทำไมไม่เอา ...เพราะเสียตรงที่ว่า มันไม่เป็นอย่างนั้นได้ตลอดไป เป็นไปได้พักหนึ่ง ระยะหนึ่ง เดี๋ยวหมดอายุขัย ก็ร่วงลงมาอีก เดี๋ยวก็ไปลงนรกได้อีก ...มันยังทุกข์อยู่

ถึงแม้ตอนเกิด เขาเสวยความสุข มีแต่อารมณ์ดี ๆ ก็ตาม แต่มันไม่ยั่งยืน เพราะฉะนั้น ที่สุดแห่งทุกข์ ที่จะพ้นทุกข์ ก็คือ ต้องหลุดพ้นไปเสีย ดับ คือ ไม่มีการสืบต่ออีก ดีไหม หรือยังห่วง กลัวจะหมดตัวตนไปเสียก่อน กลัวไหมว่าตัวตนจะหมดไป ยังห่วงตัวตนไหม เดี๋ยวตัวตนจะไม่ได้ไปเสวยอารมณ์สุข เดี๋ยวจะไม่ได้พบญาติมิตร ห่วงญาติไหม เดี๋ยวไปนิพพาน ต้องไปลาลูกหลานก่อน

วันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

การกำหนดดูธาตุ

ธาตุคืออะไร ? อย่างไรถึงเรียกว่าธาตุ ? ธาตุได้แก่อะไรบ้าง ?

พระพุทธเจ้าแสดง ธาตุ ๔ ธาตุ ๖ ธาตุ ๑๘

ธาตุ ๑๘ ก็มีธาตุรับ ๖ ธาตุกระทบ ๖ ธาตุรู้ ๖ ประกอบมา..เป็นชีวิต

ก็คือ สิ่งที่เป็นปรมัตถ์นี่แหละ
เอามาเรียกอีกแง่หนึ่งว่า ธาตุก็ได้
เอามาเรียกว่า ขันธ์ ๕ ก็ได้
เอามาเรียกว่า อายตนะก็ได้
เอามาเรียกว่า ทุกขสัจ
เอามาเรียกว่า อินทรีย์ก็ได้
เอามาเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาทก็ได้

แล้วแต่จะมอง จะพูดให้หลาย ๆ นัย เหมือนเราทำอาหาร วัตถุดิบ ก็หนีไม่พ้น ที่จะต้องมีข้าว มีแป้ง มีน้ำตาล มีน้ำปลา มันหนีไม่พ้นวัตถุดิบแบบนี้ เอาไปทำขนม ทำแกง ...ตัววัตถุดิบ ก็คือ อย่างเดียวกัน

แล้วธาตุ ใช่สัตว์ ใช่บุคคลไหม ?
...ไม่ใช่ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

ธาตุ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน

คือมีสภาพอย่างไร ก็จะทรงสภาพของมันอย่างนั้น ไม่มีการผิดเพี้ยนไปอย่างอื่น เช่น ธาตุดิน มีสภาพแข็ง เข้มแข็ง ก็ทรงสภาพแข็งของมัน จะดินที่ไหน ประเทศไหน ดินในตัวมนุษย์ ตัวสัตว์ มันก็ทรงไว้ซึ่งความเข้มแข็ง

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ ธาตุวิญญาณ
..ที่ประกอบมาเป็นชีวิต

ธาตุรับ มี ๖ คือ
ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก
ประสาทลิ้น ประสาทกาย และจิตใจ

ธาตุกระทบ ก็มี ๖ คือ
สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่เป็นปรมัตถธรรม

ธาตุรู้ ก็จะเป็นตัววิญญาณ คือ
เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้เรื่องรู้ราว

นี่คือ ธาตุที่ประกอบเป็นชีวิต

แต่ละอย่างไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวตน มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงธาตุประกอบขึ้นมา

เพราะฉะนั้น ปุถุชนที่รู้สึกเป็นตัวเรา เป็นสัตว์ เป็นบุคคลนี่รู้ไหมว่า... หลงอยู่ เห็นผิดอยู่ ยึดมั่นถือมั่นในความเห็นที่ผิดอยู่ รู้ตัวหรือยังว่า... เห็นผิดอยู่ หลงผิด เห็นผิด ยึดผิดติดมาแต่ไหนแต่ไร แล้วก็ยังติดต่อไปรู้สึกเป็นตัวตน เป็นตัวเรา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล แต่ที่จริงมันเป็นกลุ่มธาตุที่ประกอบกันขึ้นมา **ธาตุแต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงแตกดับ เสื่อมสลาย**

ฉะนั้น ถ้าบอกว่า ไม่มีคนตาย ไม่มีคนเกิด ไม่มีสัตว์ตาย ไม่มีสัตว์เกิด จะพูดได้ไหม เพราะอะไรจึงพูดได้ว่า ไม่มีคนตาย เพราะขณะที่มีชีวิตอยู่ขณะนี้ มีคนอยู่ไหม มีคนสัตว์ไหม ..ก็ขณะมีชีวิตอยู่ ยังไม่มีคน ไม่มีสัตว์ แล้วจะเอาคน สัตว์ที่ไหนไปตาย คน สัตว์เกิดมีไหม สัตว์เกิด คนเกิด มนุษย์เกิดมีไหม ถ้าว่าโดยปรมัตถ์ ว่าโดยสิ่งที่เป็นจริง...มันไม่มี เป็นเพียงกลุ่มธาตุ มีแต่ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ เป็นต้น ที่มันดับลง แล้วไม่สามารถจะเกิดสืบต่อ ในภาวะอย่างนี้อีก ในกลุ่มนี้มันดับลงเราก็ว่า.. คนตาย สัตว์ตาย แต่ที่จริงธาตุมันดับ ที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ที่ดับไปก็ดับไป ที่เกิดใหม่ก็เกิด ที่ดับไปก็ดับยังมีเกิดสืบต่อ ๆ ยังมีลมหายใจสืบต่อ ยังมีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ สืบต่อดับก็ดับไป เกิดใหม่

แต่ที่เราบอกว่า.. คนตาย คือ มันดับแล้ว ไม่ยอมสืบต่อได้อีกแล้วธาตุแตกแยก ประกอบกันไม่ได้อีกแล้ว ธาตุแตกแล้ว ที่เขาว่า...คนจะตายธาตุแตก มันเกาะกันไม่ได้ เลือดลมทุกอย่างมันไปด้วยกันไม่ได้แล้ว

แล้วธาตุเหล่านี้ ดับลงแล้ว มันจบลงไหม ?

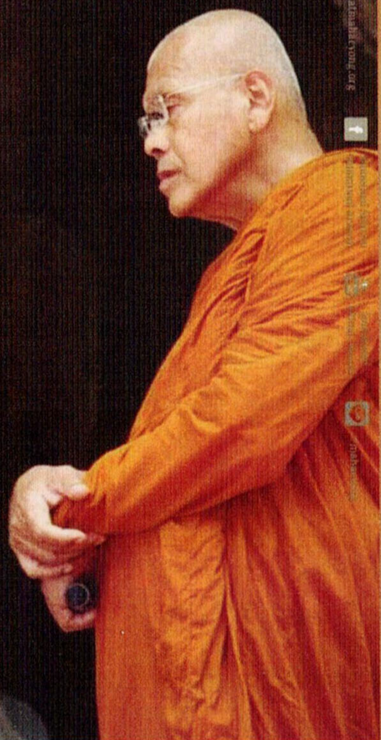
ถ้าสิ้นกิเลสแล้ว อย่างพระอรหันต์สิ้นกิเลสแล้ว หมดเชื้อ หมดเหตุ หมดปัจจัย หมดกรรม หมดกิเลสก็จะไม่มีการสืบต่ออีก ธาตุเหล่านี้ดับลง ก็เหมือนไฟที่ดับแล้ว ก็ไม่มีสืบต่อ

แต่ถ้ายังเป็นปุถุชนนี่ ยังมีกิเลสเป็นเหตุเป็นปัจจัย ยังมีกรรม ก็จะส่งผลให้มีธาตุประกอบขึ้นมาอีก มีวิญญาณ มีรูปมีนาม มีขันธ์ ๕ ประกอบ แต่จะประกอบขึ้นมาอยู่ในภพไหน แล้วแต่กรรมที่ส่งไป

ถ้ามีกรรมดีส่ง กลุ่มธาตุนั้นก็อยู่ในภพภูมิที่ดี ที่เราเรียกตามสมมติว่า.. เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหม แต่ถ้าบาปกรรมที่เป็นอกุศลส่งผล ก็ไปมีกลุ่มธาตุไปเป็นสัตว์เดรัจฉานชนิดต่าง ๆ เป็นเปรต เป็นอสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ..ก็เป็นกลุ่มธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

แต่เพราะพอมาอุบัติเป็นมนุษย์ ก็ยังมีความหลง มีอวิชชา มีตัณหา มีอุปาทาน มันก็ยึดเป็นตัวตนเรื่อย ๆ ว่าเป็นตัวเรา เวียนว่ายตายเกิด จนกว่าจะมีปัญญารู้แจ้ง ถอนความเห็นผิด ยึดผิด เป็นตัวตนได้

วันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



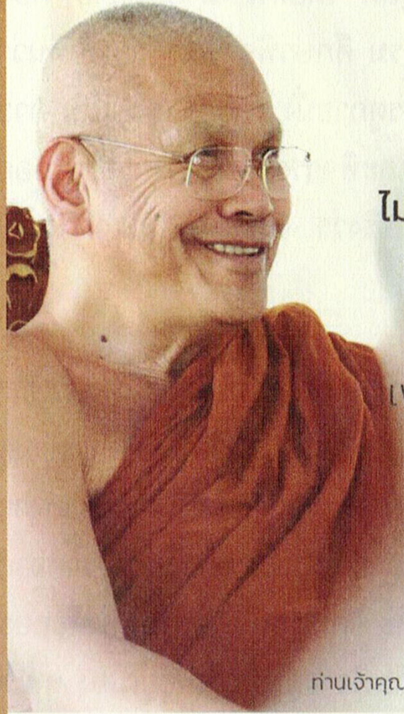
ความเป็นจริงก็มีให้พิสูจน์อยู่แล้ว อยู่ที่ตัวเองนี่แหละ ไม่ต้องเดินทางไปค้นหาที่ไหน หนทางที่จะทำให้ดับทุกข์ได้ จึงไม่เกินวิสัย เพราะสิ่งที่จะให้รู้ ให้ดู ให้เห็น มีอยู่ในตัวเราทุก ๆ คน จึงต้องพิสูจน์ให้เห็นด้วยตัวของเราเอง แต่จะพิสูจน์อย่างไร ?

อันดับแรก เริ่มที่การเจริญสติ โดยตั้งสติมาอยู่ที่กาย คอยจับรับ รู้อยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม ศึกษาพิจารณากายให้เห็นว่ากายนี้ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ด้วยการดูกายนั่ง กายยืน กายเดิน กายนอน กายคู้เหยียดเคลื่อนไหว และพิจารณาดูลมหายใจเข้า-ออก ดูไป พิจารณาไป จะได้เห็นความจริงว่า ทุกอย่างสักแต่ว่าเป็นไปตามธรรมชาติ ..ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา

หมั่นระลึกรู้ดูบ่อย ๆ ในเวทนาที่เกิดขึ้น เพื่อให้เห็นว่า เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา เวทนานี้ไม่เที่ยง เวทนานี้ไม่ใช่ตัวตน เราต้องตามดูรู้ให้เท่าทันจิตในจิตอยู่เสมอ ดูว่าจิตมีราคะไหม ถ้ามีก็รู้ หากปราศจากราคะก็รู้ จิตมีโทสะขึ้นมา กำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ จิตขณะนี้ปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตขณะนี้ปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ จิตหดหู่ ท้อถอย ฟุ้งซ่าน จิตมีสมาธิ ไม่มีสมาธิ ให้ตามพิจารณาดูเช่นนี้อยู่เนือง ๆ แต่ถ้าดูจิตไม่ออก ก็ต้องหมั่นนำจิตมาพิจารณา ตั้งข้อสังเกตอยู่บ่อย ๆ โดยดูสภาพของจิตใจ ตลอดทั้งสภาพธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็พิจารณาไป เช่น จิตเกิดราคะ เกิดพยาบาท ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ สงสัย ปีติ สงบ มีสมาธิหรือไม่ ดูไปบ่อย ๆ เข้า ก็จะเห็นว่าจิตมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ในที่สุดจะเห็นว่า ไม่มีตัวเราของเราจริง ๆ สิ่งทั้งหลายเป็นเพียงเครื่องประกอบ ให้เป็นเหตุปัจจัยขึ้นมาเท่านั้นเอง

วันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



www.watmahaeyong.org  วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท / วัดมเหยงคณ์ สารธรรม  วัดมเหยงคณ์ official channel  @mahaeyong

รูปนาม กับ ปรมัตถ์
เหมือนกันไหม ? อย่างเดียวกันไหม ?

ปรมัตถ์ คืออะไร ? ..สิ่งที่เป็นจริง
จริงแท้ หรือ จริงเทียม ? ..จริงแท้

รูปธรรม สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง

เป็นจริงไหม ? มีจริงไหม ? เป็นบัญญัติ หรือ ปรมัตถ์ ?

..เป็นปรมัตถ์

ปรมัตถ์ กับ รูป เหมือนกันไหม ?

เราเอาปรมัตถธรรม ที่มีจิตบ้าง เจตสิกบ้าง รูปบ้าง นิพพาน เอามาจับดูว่า อันไหนเป็นรูป เป็นนาม ถ้าอันไหนได้แต่ ถูกรู้เท่านั้น ธรรมชาติอันใดที่ ถูกรู้ หรือว่าสังขารอันใดที่ได้แต่ ถูกรู้เท่านั้น จะเป็นรูป

ธรรมชาติอันใดที่รู้อารมณ์ได้ (ยกเว้นนิพพาน) จะเป็นนาม

ฉะนั้น สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รู้อะไรได้ไหม ?

มันไม่รู้อะไรไม่ได้ ..ได้แต่ถูกรู้

เพราะฉะนั้น เป็นรูปหรือเป็นนาม ? ..เป็นรูปธรรม

เสียง เป็นรูป เพราะเสียงไปรู้ใครได้

จิต ไปรู้อารมณ์ได้ไหม ? ..ได้

ฉะนั้น จิตเป็นรูป หรือ เป็นนาม ? ..เป็นนาม

จิตทุกดวงเป็นนามหมด

จัดเป็นนามธรรม

เจตสิก เป็นรูป หรือ เป็นนาม ?

เจตสิก เกิดร่วมกับจิต เกิดพร้อมกับจิต ดับไปพร้อมกับจิต มีที่อาศัยเดียวกันกับจิต มีอารมณ์เดียวกันกับจิต เพราะฉะนั้น ก็ไม่ต้องไปคิดมาก เพราะมันประกอบอยู่กับจิต ถ้าจิตรู้อารมณ์ เจตสิกก็ต้องรู้อารมณ์ **จิตไปรู้อารมณ์อะไร เจตสิกก็รู้อารมณ์อันนั้นไปด้วยกัน** เพราะฉะนั้น เจตสิกเป็นรูปหรือเป็นนาม ? **...เป็นนาม**

การกำหนดดูรูป ดูนาม กับ การกำหนดปรมัตถ์ เหมือนกันไหม ?
...เป็นเรื่องเดียวกัน

ให้กำหนดดูรูป ดูนาม ก็คือ กำหนดปรมัตถ์
ปรมัตถ์ มีทั้งรูป มีทั้งนาม รูปปรมัตถ์ นามปรมัตถ์

นามปรมัตถ์ ก็คือ จิต เจตสิก
นิพพานไม่สามารถรู้อะไรได้ ได้แต่ถูกรู้ แต่ก็จัดเป็นนามธรรม

วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

จิต เป็นนามธรรม
จิต ไปรู้อารมณ์อะไร
เจตสิก ก็รู้อารมณ์นั้น

นิพพาน ได้แต่ถูกรู้
ก็จัดเป็นนามธรรม

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

รูป มีการเกิดดับไหม ?

รูป มีความเปลี่ยนแปลงไหม ? ..มีความเปลี่ยนแปลง

เที่ยงหรือไม่เที่ยง ? ..ไม่เที่ยง

สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง
เปลี่ยนแปลงไหม ? ..เปลี่ยนแปลง
เที่ยงหรือไม่เที่ยง ? ..ไม่เที่ยง

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ ?
..เป็นทุกข์

เป็นทุกข์ หมายความว่าอย่างไร ?
..ทุกขลักษณะ ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้
ต้องแตก ต้องดับ พอมันแปรเปลี่ยน แล้วก็ดับ ๆ

ที่ทุกข์ ก็คือ มาจากไม่เที่ยงนั่นแหละ

ที่ต้องแปร ต้องดับไป ก็เพราะมันเปลี่ยนแปลง แล้วก็ดับ เปลี่ยนแปลง แล้วก็ดับ แล้วก็เกิด ก็เป็นเรื่องอยู่ในที่เดียวกัน เปลี่ยนแปลง ดับไป เกิดขึ้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อนัตตา คืออย่างไร ?
...เปลี่ยนแปลงแล้วดับไป
บังคับมันอย่าเปลี่ยน อย่าดับ อย่าเกิด อย่าดับ ...บังคับไม่ได้

ฉะนั้น รูป ควรหรือที่จะยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา ?

รูป สี เสียง กลิ่น รส รูปเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง

ใช่ตัวเราหรือ ? ..ไม่ใช่

รูป ใช่ตัวเราหรือ ? ..ไม่ใช่

รูป อยู่ในเราหรือ ? ..ไม่

แต่มีเรา มาอยู่ในรูปใช่ไหม ? ..ไม่

เรา อยู่ต่างหากจากรูปใช่ไหม ?

เรา เป็นผู้กำหนดดูใช่ไหม ?

ถ้าตอบ "ใช่" ก็โดนอีก

..โดนอุปาทานยึด..

ที่กำหนดดูนั้น ใครกำหนดดู ? ..จิตที่มีสติ

จิตที่มีสติ เปลี่ยนแปลงไหม ?

จิตที่ระลึกรู้ แล้วดับไปไหม ? ..ระลึกรู้แล้วดับ

บังคับได้ไหม อย่าเกิดอย่าดับ ? ..ไม่ได้

เพราะฉะนั้น จิตที่มีสติ ใช่ตัวเราหรือ ? ..ไม่ใช่

แต่มันเป็นของเราใช่ไหม ? ..ไม่ใช่

แต่อยู่ในเราไหม ? ..ไม่

มีเรา มาอยู่ในสติไหม ? ..ไม่

แต่เรา เป็นผู้กำหนดดูมันได้ใช่ไหม ? ..ไม่

ใครเป็นผู้กำหนดดูสติ ? ..จิตที่มีสติ

จิตที่มีสติ ไประลึกรู้จิตที่มีสติ ดับไปไหม ? ..ดับไป

เที่ยง หรือไม่เที่ยง ? ..ไม่เที่ยง

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นตั้งอยู่ได้ไหม ? ..ไม่ได้

เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ ? ..เป็นทุกข์

บังคับได้ไหม ? ..ไม่ได้

ทำไมจึงบังคับไม่ได้ ? ทำไมจึงไม่เที่ยง ?

ทำไมเปลี่ยนแปลง ? ทำไมมันเกิดมันดับ ?

รูปนาม ทำไมเปลี่ยนแปลง ?

ทำไมตั้งอยู่ไม่ได้ ? ..ตั้งอยู่คงที่

อย่าเปลี่ยนแปลง ให้มันเดือดร้อนเป็นทุกข์เปล่า ๆ

ทำไมมันต้องเปลี่ยนแปลงด้วย ? เพราะอะไร ?

เจริญวิปัสสนา จะต้องไปรู้เห็นความจริงอันนี้ว่า ทำไมจึงเปลี่ยนแปลง มันเกิด มันดับ ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ ต้องไปรู้เหตุผล เหตุของความเปลี่ยนแปลง คืออะไร ? เหตุของความเกิดดับ คืออะไร ?

รูปนามแต่ละอย่าง ๆ

เกิดขึ้นด้วยตัวของมันเองโดยเฉพาะ

หรือว่ามีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น ?

..มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น

แล้วตัวเหตุปัจจัย มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง ? ..ไม่เที่ยง

เมื่อเหตุปัจจัยก็ยังไม่เที่ยง ตัวรูปนามที่เป็นผลจะเที่ยงได้อย่างไร..

เหมือนตัวกล้องที่ตั้งอยู่ได้ เพราะอะไร ? ..มีขากล้อง

ขากล้องเที่ยงไหม ? มีใครไปโดนขาหลุดไปข้างหนึ่ง กล้องร่วงไหม ?

กล้องที่ร่วง เพราะมันไม่เที่ยง

ทำไมจึงไม่เที่ยง ? ..เพราะเหตุปัจจัยขากล้องมันไม่เที่ยง

ทำนองเดียวกัน ระบบทุกอย่าง ไฟ แสงสว่างที่เกิดขึ้น

เที่ยงหรือไม่เที่ยง ? ..ไม่เที่ยง

ทำไมเดี๋ยวมันสว่าง เดี๋ยวมันดับ ? ..แม้แต่สว่างอย่างนี้ ก็เกิดดับ

เราจับมันไม่ออก มันสว่างได้อย่างไร ?

หลอดไฟนี้สว่างขึ้นมาด้วยตัวของมันเองไหม ?

ความสว่าง เกิดจากไฟในขั้วหลอดไฟเท่านั้นหรือ ?

ต้องอาศัยกระแสไฟไหม ? ..ต้องมีกระแสไฟ

กระแสไฟ มาเองตามอากาศได้ไหม ? ..ต้องมีสายไฟ

นั่นคือ ปัจจัยของมัน

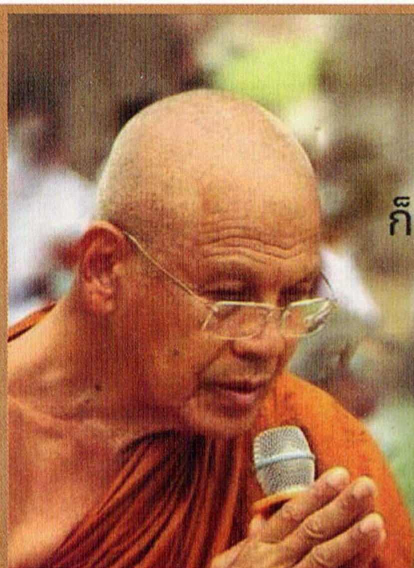
สิ่งใดที่เกิดขึ้นมาแต่ละอย่าง มีเหตุปัจจัยเยอะประกอบ ๆ กัน

ฉะนั้น เหตุปัจจัยขาดไปเสียอย่าง มันก็ดับ ถึงหลอดจะยังดีอยู่

แต่ถ้าเกิดสายไฟขาด ก็ดับอีก เหตุปัจจัยต้องประกอบ ชีวิตนี้ก็เหมือนกัน

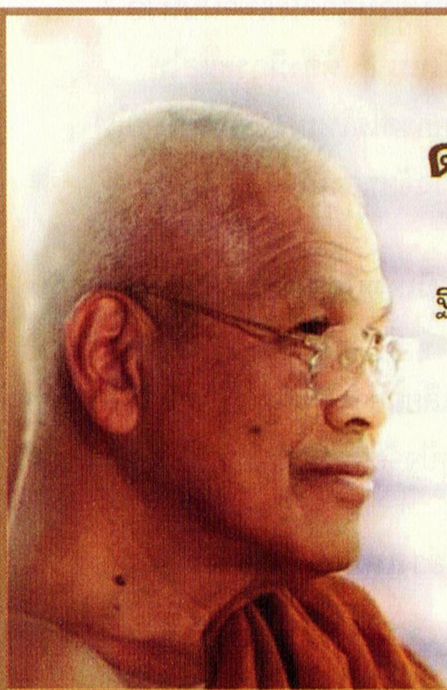
ธรรมชาติทุกอย่างเหมือนกันหมด

วันที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



ทุกข์ ก็มาจาก
ความไม่เที่ยงนั่นแหละ
ก็เพราะมันเปลี่ยนแปลง

ธรรมชาติทุกอย่าง
เหมือนกันหมด
ดับ แล้วก็เกิด



กรรมฐาน
ด้วยว่าอารมณ์

ก็คือ
ฐานที่ตั้งของการกระทำ
การกระทำทางใจ
การเจริญภาวนา
การเจริญสติ

อ่านต่อที่โพสต์

คำว่า “อารมณ์” ก็หมายถึง สิ่งที่จิตเข้าไปรับรู้
สิ่งใดที่จิตเข้าไปรับรู้ สิ่งนั้นก็เรียกว่า.. อารมณ์

จิตเป็นผู้รู้อารมณ์
อารมณ์เป็นสิ่งที่ถูกรู้ของจิต

อารมณ์บางอย่างก็เป็นสมมติ เป็นอารมณ์ที่แต่งตั้งตรง ๆ อุปโลกน์ขึ้นมา เรียกว่า “บัญญัติอารมณ์”

อารมณ์บางอย่าง ก็เป็นสิ่งที่เป็นจริงแท้ ๆ เป็นสภาวะ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ๆ เรียกว่า “ปรมัตถอารมณ์”

ในการเจริญกรรมฐาน ก็มีทั้งอารมณ์ที่เป็นบัญญัติ อารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ อารมณ์อันใดนำมาเป็นที่ตั้งของการเจริญสติ ระลึกแล้วทำให้จิตใจตั้งมั่น ให้ได้ปัญญารู้แจ้ง ให้เข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลส อารมณ์เหล่านั้น ก็จัดเป็นกรรมฐาน เพราะว่า กรรมฐานก็คือฐานที่ตั้งของการกระทำ การกระทำทางใจ การเจริญภาวนา การเจริญสติ หรือว่ากรรมฐาน อารมณ์อันใดอันเป็นที่ตั้งของจิต ของสติแล้วให้ได้รับประโยชน์

ประโยชน์ก็คือ มีสมาธิ จิตเข้าถึงสมาธิตั้งมั่น

อารมณ์เหล่านั้นก็เป็นกรรมฐาน เอามาใช้เป็นที่ตั้ง เป็นที่ระลึกของจิตได้ ส่วนอารมณ์ใด เป็นที่ตั้งของสติ แล้วทำให้เกิดปัญญา อารมณ์เหล่านั้นก็เป็นกรรมฐาน

บัญญัติอารมณ์ อารมณ์ที่เป็นสมมติ เมื่อมีการระลึกรู้บัญญัติอารมณ์บางอย่าง ทำให้จิตใจตั้งมั่นได้ เป็นสมาธิได้ บัญญัติอารมณ์เหล่านั้นก็เป็นกรรมฐาน เช่น การระลึกถึงลมหายใจว่าเข้าว่าออก

จริงอยู่ตัวลมนี่เป็นปรมัตถ์ ลมนี่เป็นของจริง ลักษณะของลมธาตุลมจึงมีลักษณะตึง ๆ หย่อน ๆ ไหว ๆ แต่ว่าเบื้องแรก ไม่ได้ระลึกถึงลักษณะของลมที่แท้จริง ไประลึกว่าลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือไปตีความหมายว่าเข้า ว่าออก ความหมายเข้า ออก ยาว สั้น มันก็เป็นการสมมติอย่างหนึ่ง เป็นการแปลความหมาย

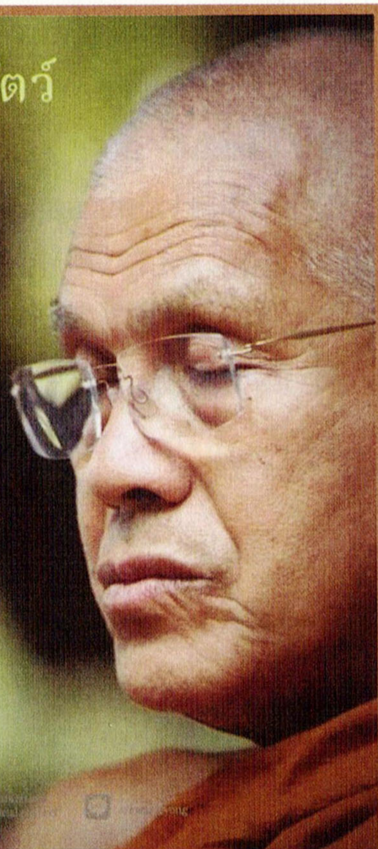
แต่การระลึกว่าเข้า ว่าออก ว่ายาว ว่าสั้น เป็นโอกาสให้จิตใจตั้งมั่นได้ จิตสงบ จิตเป็นสมาธิได้ จิตไม่หนีไปเรื่องอื่น มีการระลึกสังเกตว่านี่เข้า นี่ออก ยาว สั้น ต้นลม กลางลม ที่สุดของลม รู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก

หรือมีการใช้คำบริกรรมเข้าช่วย บริกรรมพุทโธ เข้าพุท ออกโธ หรือบริกรรมธัมโม สังโฆ หรือการบริกรรมอื่น ๆ หรือใช้การนับ ถือเป็นการตีความหมายไปด้วยว่า หนึ่ง สอง นับเป็นคู่ ๆ กันก็ตาม ก็ช่วยให้จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

หรือการกำหนดที่หน้าท้อง ท้องพองท้องยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนด “พอง” สุดพองว่า “หนอ” เวลาหายใจออกท้องยุบ กำหนด “ยุบ” สุดยุบก็ “หนอ” “พองหนอ ยุบหนอ” อารมณ์ยังเป็นความหมายอยู่ ความหมายว่านี่มันพอง นี่มันยุบ มันโป่ง มันแฟ่บ รวมทั้งมีคำบริกรรมไปด้วยว่า “พองหนอ ยุบหนอ” คือบริกรรมในใจ พูดในใจ ก็เป็นสัททบัญญัติ บัญญัติโดยชื่อ โดยภาษา แต่ได้รับประโยชน์ไหม ดูลม ดูท้องพองยุบ จิตใจตั้งมั่นได้เป็นสมาธิ เพราะฉะนั้นก็เป็นกรรมฐานได้

วันที่ ๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔













พระโพธิสัตว์
ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด



พระโพธิสัตว์ยังเป็นปุถุชนอยู่ คือ ถ้าบรรลุธรรมเมื่อไร ก็บรรลุถึงเป็นพระพุทธเจ้าเลย แต่ระหว่างที่ยังไม่บรรลุ ชาติที่ยังไม่บรรลุ ก็จะเป็นปุถุชนเรื่อย ๆ ไป ถ้าบรรลุเมื่อไร ก็ขึ้นสูงสุด **ตรัสรู้เอง โดยชอบ สอนผู้อื่นได้** นั่นคือ พระโพธิสัตว์

พวกเรา เป็นพระโพธิสัตว์ได้ไหม ?
..ก็มีสิทธิถ้าจะเป็น

ตั้งความปรารถนาจะเป็น แต่มันไม่ได้ด้วยความปรารถนาอย่างเดียว **ก็ต้องบำเพ็ญบารมียิ่งยวด ไปให้เพียงพอ** ต้องเวียนว่ายตายเกิด อีกนานนักหนา ต้องเสวยความทุกข์อีกเยอะ

ถ้าไม่ถึงขั้นปรารถนาพุทธภูมิ ก็บำเพ็ญบารมีน้อยลงหน่อย เอาเฉพาะตน บรรลุ ดับทุกข์ เฉพาะตน ก็บำเพ็ญบารมีสั้นลง แต่ก็ยังต้องบำเพ็ญ

พระโพธิสัตว์บางองค์ ไป ๆ ก็เปลี่ยนใจ ไม่เอาแล้ว แต่บางทีไปเดี๋ยวเอาอีก เปลี่ยนเดี๋ยวชาตินี้ไม่เอา ชาติต่อไปเอา ไม่แน่นอน

แต่พอได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้า องค์ใดองค์หนึ่งจะแน่นอนแล้ว **ไม่มีการเปลี่ยนใจ**

วันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



พระพุทธองค์ทรงสั่งสมบารมีมากมายกว่าที่จะได้ตรัสรู้ พระองค์ต้องยอมสละแม้แต่อวัยวะและชีวิตของพระองค์เอง กระทำในสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

บารมีที่ทรงบำเพ็ญมี ๓ ระดับ ได้แก่

๑. **บารมี (ในระดับสามัญ)** เช่น ทานบารมี ได้แก่ การสละทรัพย์สินเงินทอง

๒. **อุปบารมี (ในระดับสูง)** เช่น ทานอุปบารมี ได้แก่ การสละอวัยวะเป็นทาน

๓. **ปรมัตถบารมี** (ในระดับสูงสุด) เช่น ทานปรมัตถบารมี ได้แก่ การสละชีวิตเพื่อผู้อื่น

พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญบารมีครบทั้ง ๓ ระดับ ในแต่ละบารมีทั้ง ๑๐ ทัศ จึงรวมเป็นบารมี ๓๐ ทัศ

ในทศชาติหรือ ๑๐ ชาติสุดท้าย ก่อนที่พระองค์จะมาตรัสรู้นั้น พระองค์ได้เคยเสวยพระชาติเป็น

พระเตมีย์ ทรงบำเพ็ญ เนกขัมมบารมี
พระมหาชนก ทรงบำเพ็ญ วิริยบารมี
พระสุวรรณสาม ทรงบำเพ็ญ เมตตาบารมี
พระเนมิราช ทรงบำเพ็ญ อธิษฐานบารมี
พระมโหสถ ทรงบำเพ็ญ ปัญญาบารมี
พระภูริทัตต์ ทรงบำเพ็ญ ศีลบารมี
พระจันทกุมาร ทรงบำเพ็ญ ขันติบารมี
พระนารทะ ทรงบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี
พระวิธุระ ทรงบำเพ็ญ สัจจบารมี
พระเวสสันดร ทรงบำเพ็ญ ทานบารมี

ผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าต้องผ่านการเสียสละอย่างยวดยิ่ง ในบางชาติพระองค์ทรงบริจาคดวงตาให้กับคนตาบอด ยอมควักดวงตาตนเองให้เป็นทาน ..ยากไหม

บางชาติยอมสละชีวิต อย่างเช่นชาติที่เกิดเป็นฤาษีอยู่ในป่า มองลงไปที่เหว เห็นเสือแม่ลูกอ่อนทำท่าจะกินลูกตัวเองด้วยความหิว ท่านก็ยอมกระโดดลงเหวให้เสือกินมาแล้ว

แม้ว่าจะยากลำบากสักเพียงใดก็ตาม ก็ไม่ทรงท้อถอย
ด้วยปณิธานที่แน่วแน่ที่จะช่วยเรือสัตว์ขนสัตว์ให้พ้นทุกข์

ทรงพิจารณาเห็นความจริงของชีวิตว่า ทุก ๆ ชีวิตล้วนตกอยู่ในกองทุกข์ ทุกข์มากมายที่มาจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่สามารถหาทางหลุดพ้นไปได้ หากไม่มีผู้เสียสละบำเพ็ญบารมี เพื่อตรัสรู้แล้วบอกทางให้

ถ้าพระองค์จะเอาตนเองให้รอด เฉพาะพระองค์เอง ก็ทรงรอดไปได้นานแล้ว แต่พระองค์ไม่ยอมพ้นไปตามลำพัง ต้องอดทนอย่างยิ่งเพื่อผู้อื่น

ก็ขอให้เราได้สำนึกระลึกถึงพระมหากรุณาของพระพุทธองค์ รวมถึงพระโพธิสัตว์ผู้ที่ตั้งความปรารถนาและกำลังบำเพ็ญบารมีอยู่เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าในอดีต

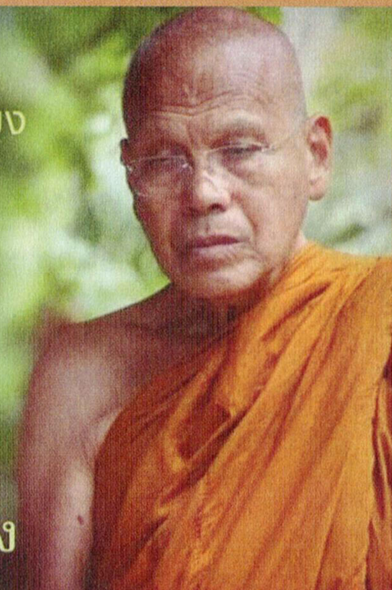
หากเราน้อมใจพิจารณาให้ลึกซึ้ง เราก็จะซาบซึ้งในพระมหากรุณาของพระพุทธองค์ที่มีต่อปวงสัตว์ เพื่อจะได้เกิดศรัทธาในการที่จะพากเพียรประพฤติปฏิบัติ เดินตามรอยพระบาทที่พระองค์พาดำเนิน

วันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

สภาวะ เป็นสิ่งที่เป็นจริง
ความเป็นจริงก็คือไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน
มีความเกิดขึ้น ดับไป
ตามเหตุตามปัจจัย

รู้เห็น
ตามความเป็นจริง



การปฏิบัติกรรมฐาน ก็มีสองอย่าง
๑. สมถกรรมฐาน ๒. วิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติ เพื่อยังจิตให้เกิดสมาธิ
วิปัสสนากรรมฐาน ก็เป็นการปฏิบัติ เพื่อยังจิตให้เกิดปัญญา

สมาธิ กับ ปัญญา
..ก็ต่างกัน

สมาธิ นั้นเป็นสภาพที่จิตตั้งมั่น ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว
ส่วนวิปัสสนา ก็เป็นความรู้ ความเห็นความเข้าใจตามสภาพที่เป็นจริง

เวลาปฏิบัติเจริญสมถะ ก็จะเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จดจ่อจดจ้องอยู่ในอารมณ์นั้น ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นบัญญัติอารมณ์

ส่วนวิปัสสนา เวลาปฏิบัติ ก็จะระลึกรู้สภาวธรรมต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏ ไม่ได้จดจ้องเฉพาะอารมณ์เดียว ระลึกรู้ดูสภาวะต่าง ๆ

สภาวะก็เป็นสิ่งที่เป็นจริง

ความจริงคืออย่างไร ? ..ความเป็นจริงก็คือไม่เที่ยง

๑. มีความแปรเปลี่ยนอยู่ เรียกว่าอนิจจัง ไม่เที่ยง

๒. ทุกขัง ทนอยู่ ตั้งอยู่ ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องดับ ต้องหมดไป ดับไปสิ้นไปอยู่เรื่อย ๆ

๓. เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

ความรู้เห็นความจริงของชีวิตว่า.. ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มีความเกิดขึ้น มีความดับไป ตามเหตุตามปัจจัย เพราะสิ่งนี้เกิดเป็นปัจจัยต่อสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้ดับ เป็นปัจจัยต่อสิ่งนี้ดับ นี่คือความรู้เห็นความเป็นจริง

วันที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

รู้เห็นความเป็นจริง แล้วได้ประโยชน์อย่างไร ?
รู้เห็นความเป็นจริงก็ทำให้ถ่ายถอนความยึดมั่น

ถือมั่นในความเห็นผิด เคยเห็นผิด เคยยึดมั่นในความเห็นผิด ว่าเป็นตัวเรา เป็นตัวตนของเรา ก็ได้ถ่ายถอนลงได้

เมื่อถ่ายถอนความเห็นผิด หลงผิดถูกชำระไป ความยึดถือยึดมั่น ถูกชำระไป กิเลสความโลภโกรธหลง ถูกชำระไป จิตใจก็สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้น ก็จะได้พ้นจากกองทุกข์ทั้งหลาย

โดยเฉพาะว่า ทุกข์ในสังสารวัฏที่ต้องเวียนว่ายตายเกิด เกิดแก่เจ็บตาย เกิดทุกคราว ก็เป็นทุกข์ร่ำไป **การเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์ร่ำไป** เกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่อีก ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องเผชิญกับทุกข์กับปัญหาต่าง ๆ ต้องผิดหวัง ต้องพลัดพรากจากสิ่งจากบุคคลอันเป็นที่รัก มีการต้องเศร้าโศกพิไรรำพัน ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจ

ความทุกข์เหล่านี้ ก็จะได้หมดสิ้นไป
ด้วยการที่เข้าถึงการเจริญวิปัสสนา

เจริญวิปัสสนา..ทำให้มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริง
เข้าถึงมรรคผลนิพพาน
มรรคผลนิพพาน ซึ่งเป็นโลกุตตรธรรม เป็นธรรมที่เหนือโลกพ้นโลก

การเกิดบ่อยๆเป็นทุกข์ร่ำไป
เกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย
เผชิญกับทุกข์ ผิดหวัง
พลัดพราก

มรรคผลนิพพาน
เป็นโลกุตตรธรรม
เป็นธรรมที่เหนือโลกพ้นโลก

ฝึกวิปัสสนา

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมค[illegible]
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

มรรค ๔ ผล ๔ ก็คือ

โสดาปัตติมรรค	โสดาปัตติผล
สกทาคามีมรรค	สกทาคามีผล
อนาคามีมรรค	อนาคามีผล
อรหัตตมรรค	อรหัตตผล

มรรค ๔ ผล ๔ นี้ เกิดได้เฉพาะการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น

เจริญสมถะอย่างเดียวไม่ต่อวิปัสสนา ก็บรรลุมรรคผลนิพพานไม่ได้

วันที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ฉะนั้น วิปัสสนา จึงมีได้เฉพาะในพระพุทธศาสนา เกิดจากการพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ก่อนหน้า ก็ไม่มีใครจะรู้ได้

การปฏิบัติ ก็ทำกันได้เฉพาะสมถะ สามารถทำจิตให้นิ่ง ให้เกิดฌาน ให้เกิดอภิญญา มีฤทธิ์ มีตาทิพย์หูทิพย์ ระลึกชาติได้ รู้วาระจิต แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ **ก็ยังไม่สามารถดับทุกข์ได้ ไม่สามารถจะพ้นทุกข์ได้** อย่างดีก็ไปเกิดเป็นพรหม ตายจากมนุษย์ ด้วยอำนาจของฌาน เกิดในพรหมโลก มีอายุยืนยาวนานแสนนาน ชั้นสุดท้ายของพรหมโลก เนวสัญญานาสัญญายตนพรหม พรหมที่มีขันธ์ ๔ ขันธ์ ไม่มีรูปขันธ์ มีแต่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอายุยืนยาวถึง ๘๔,๐๐๐ มหากัป นานมาก มหากัปหนึ่ง ๆ นานขนาดไหน

มีพระภิกษุเคยกราบทูลถามพระพุทธเจ้าพระองค์ก็จึงได้อุปมาให้ฟัง

ภูเขาหินสูง ๑ โยชน์ กว้าง ๑ โยชน์ ยาว ๑ โยชน์
ร้อยปีเอาผ้าบาง ๆ ไปลูบสักครั้ง
ร้อยปีก็ไปลูบ จนกว่าจะสึกกร่อนราบเรียบไป

ความนานของมหากัปหนึ่ง เหมือนอย่างภูเขาแถวตรงนี้ ตรงนี้เรียกภูผาอะไร สามยอด ร้อยปีไป ลูบสักครั้งหนึ่ง จนกว่าจะสึกกร่อนราบเรียบ ยังไม่เท่ากับมหากัปหนึ่ง แล้วหุบเขาหินโยชน์หนึ่ง ๑๖ กิโลเมตร นี่ยังไม่ถึง นี่พระพุทธเจ้าอุปมา ถึงความยาวนาน แล้วก็พอหมดอายุขัย ก็มาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา ก็มีกิเลสตามเดิม ทำบาป ทำชั่ว ก็ลงนรกได้ใหม่ ไม่พ้นจากทุกข์

อย่างพระเทวทัต ตอนเข้ามาบวชเจริญสมถะ ได้ฌาน ได้อภิญญา แปลงกายได้ แปลงเป็นมานพน้อย มีงูพันกาย ไปโผล่ในห้องบรรทมของเจ้าชายอชาตศัตรู แล้วกลับร่างเป็นพระภิกษุ ทำให้เจ้าชายอชาตศัตรู เกิดศรัทธาเลื่อมใส นับถือมาก พระเทวทัต ยุอย่างไรก็เชื่อ ให้ปลงพระชนม์ชีพพระราชบิดา ก็ทำ ตอนหลังก็ฌานเสื่อม สุดท้ายถูกแผ่นดินสูบ ปัจจุบันก็ต้องไปเสวยกรรมอยู่ในอเวจีมหานรก

เพราะฉะนั้น **การเจริญสมถะได้ฌานได้คุณวิเศษก็ยังลงนรกได้ การปฏิบัติที่จะพ้นทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เกิดแก่ เจ็บตาย ทำลายอาสวกิเลส ต้องเข้าถึงการเจริญวิปัสสนา**

เราเป็นชาวพุทธ ถ้าเราไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ได้เข้าถึงคำสอนในเรื่องวิปัสสนา ก็เหมือนเราไม่ได้ได้คำสอนที่เป็นพุทธศาสนา โดยเฉพาะที่จะดับทุกข์ได้ ก็น่าเสียดายชีวิต ที่เราเกิดมา เพราะถ้าจะปฏิบัติ เพื่อทำสมาธิ ทำจิตให้นิ่ง ก็ไม่ต้องฟังคำสอนพระพุทธเจ้า เขาก็ปฏิบัติกันมาเรื่อย ๆ ได้อยู่แล้ว

พวกดาบส ฤๅษี ชีไพร ต่าง ๆ เพ่งดิน เพ่งไฟ เพ่งลม เพ่งน้ำ เขาก็ทำสมาธิ ได้ทำสมถะ แต่วิปัสสนา เขาจะทำไม่เป็น ฉะนั้น พวกเราเป็น **ชาวพุทธต้องเข้าถึงความรู้การเจริญวิปัสสนา**

วันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

สมถะ ทำจิตให้นิ่ง เกิดฌาน
เกิดอภิญญา มีฤทธิ์ต่างๆ
แต่ไม่สามารถจะพ้นทุกข์ได้

น่าเสียดายชีวิต

ที่เราเกิดมาเป็นชาวพุทธ
แล้วไม่ได้ปฏิบัติ
วิปัสสนา

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

เราปฏิบัติ ส่วนมาก เราก็จะมุ่งแต่เรื่องสมาธิ อยากจะได้สมาธิ อยากจะทำให้จิตให้นิ่ง ให้สงบ เพราะอะไร ? ..เพราะว่ามันถึงความสุข เวลามีสมาธิ จิตมีความสุข ก็จะติดความสุขจากความสงบ ..แต่ว่ามันแค่สงบ กิเลสไม่ได้ตัดขาด เรามาใช้ชีวิต ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ..ก็มีกิเลสกำเริบ โลภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย

เปรียบสมถะ ก็เหมือนยาระงับปวด
กินแล้วหายปวดหายไข้ แต่ไม่ใช่ยารักษา

เวลาปวดมาก หมอฉีดมอร์ฟีน ก็ระงับไปได้ ระงับปวด หมดฤทธิ์ยา ก็ปวดใหม่ ฉะนั้นต้องมียารักษาให้หายโรค

วิปัสสนาเปรียบเหมือนยารักษา
ฉะนั้นระหว่างยังทำการรักษาที่ยังไม่ได้หายโรค
ก็ต้องมีทุกข์ ไม่ใช่ว่าจะเอาสงบ

วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

อยากจะได้สมาธิ ให้สงบ
เพื่ออยากได้ความสุข
คือ สมถะ
ก็เหมือนยาระงับปวด
วิปัสสนา
รักษาโรคได้

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ นี้ มีการละ.. ยินดี ยินร้ายออกไป ระลึกด้วยจิตใจที่เป็นกลาง แม้จิตจะรับอารมณ์ต่าง ๆ แต่จิตไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง ..เรียกว่าสงบจากกิเลส เอามาใช้กับชีวิตจริงประจำวัน ก็ยังทำงานได้ ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว แต่ว่ามีสติสัมปชัญญะ รู้เท่ารู้ทัน ไม่ยินดียินร้าย ก็สงบจากกิเลส แต่ไม่ได้สงบจากอารมณ์ รับอารมณ์ได้ต่าง ๆ ต้องดู ต้องฟัง ต้องคิด ต้องยืน เดิน เคลื่อนไหว มีการรับรู้ต่าง ๆ **แต่เป็นการรับรู้ด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่ง** จิตใจที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่ฟุ้ง ไม่ยินดียินร้าย เรียกว่า..สงบจากกิเลส

ถ้าพูดถึงความว่าง วิปัสสนาก็เรียกว่า "ว่างจากกิเลส"
ไม่ได้ว่างจากอารมณ์

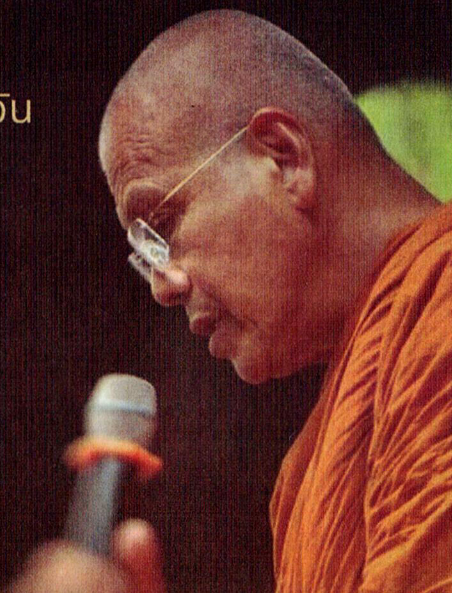
ถ้าสมถะนี่ มันว่างจากอารมณ์ คือมันว่างไปหมด อยู่แค่อารมณ์เดียว ไม่มีคิดไปเรื่องนั้น ไม่รับอะไรทั้งหมด จนนิ่งจิตอยู่ หรือเข้าไปสู่ความว่างเปล่า นั่งไปแล้ว ในใจว่างไปหมด ไม่มีอะไร มีแต่ว่าง ก็มีความสงบ นิ่ง ว่าง

วันที่ ๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

สงบจากกิเลส
ใช้กับชีวิตจริงประจำวัน
ก็ยังทำงานได้

มีสติสัมปชัญญะ
รู้เท่ารู้ทัน
ไม่ยินดียินร้าย

ว่าง...
จากกิเลส





วิปัสสนาเป็นเรื่องต้องระลึกศึกษา **สภาพธรรมตามที่ปรากฏอยู่** สติจะต้องจับดูสภาวะต่าง ๆ ในระหว่างที่กำลังปฏิบัติ ก็ต้องขวนขวาย ต้องศึกษา ต้องพิจารณา ไม่ใช่ทำจิตให้นิ่งอยู่กับที่ นิ่ง ดิ่ง ดับ ไม่รับรู้อะไร

วิปัสสนา ต้องใส่ใจ ต้องระลึก ต้องพิจารณาสภาวะต่าง ๆ ฉะนั้น ช่วงแรก ก็ไม่ได้สงบแบบสมถะ เพราะว่าต้องรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ

สมถะ เป็นความสงบจากอารมณ์
แต่วิปัสสนา เป็นความสงบจากกิเลส

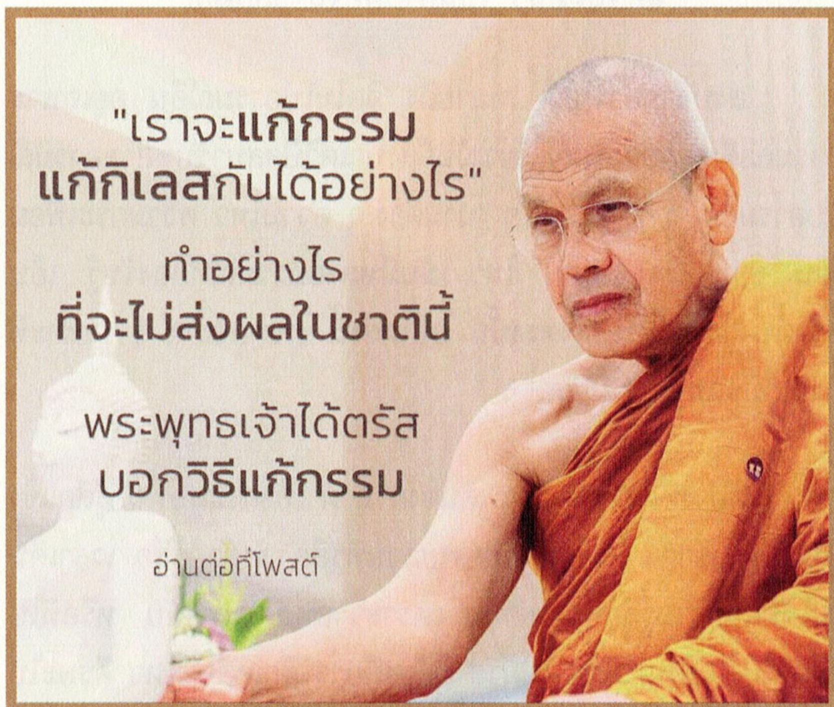
สงบจากอารมณ์ ..หมายถึง จิตไม่ไปอารมณ์อื่น อยู่เฉพาะอารมณ์เดียว อยู่อารมณ์เดียว มันก็สงบ แต่วิปัสสนารับหลายอารมณ์ รับอารมณ์ต่าง ๆ รูปต่าง ๆ นามต่าง ๆ ความไหว ความกระเพื่อม เย็น ร้อน ตึง หย่อน ไหว มันมีหลายอารมณ์ที่ต้องรับรู้ เย็นตรงนั้น ไหวตรงนี้ ตึงตรงนั้น แข็งตรงนี้ สุขทุกข์ต่าง ๆ เฉพาะที่กาย ก็มีจุดต่าง ๆ ที่รู้สึก

อย่างที่ให้ทดลองทำ เดินจงกรม ฝ่าเท้ากระทบพื้นก็รู้สึกแข็ง น่องก็ตึง เข่าตึง สะโพก มีหลายส่วนที่รู้สึก ลำตัวก็รู้สึก เวลาเดินไม่ได้มีแต่ความรู้สึกที่ขาเท่านั้น เพราะว่าเดินมีขาเท่านั้น หรือที่ไปลำตัวไปด้วยไหม ลำตัวไปด้วย ก็ต้องมีการรู้สึกเคลื่อนไหว ศีรษะไปด้วยไหมเวลาเดิน ..ศีรษะก็ต้องมีคลอนไป ขยับ ก็จะต้องมีความรู้สึก

ฉะนั้น มันมีหลายส่วน ทุกส่วนของร่างกายที่รู้สึก ตึง หย่อน ไหว กระเพื่อม สะเทือน อากาศ มาสัมผัสกาย รู้สึกเย็น รู้สึกสบายบ้าง เดินไปบางครั้ง ก็มีปวด มีเมื่อย มีเจ็บ มันมีอารมณ์ต่าง ๆ มีสภาวะต่าง ๆ เพราะฉะนั้น สติ.. ที่ระลึก ก็จะไปหลายอารมณ์ จึงไม่ได้สงบจากอารมณ์ คือไม่ได้อยู่ในอารมณ์เดียว

แต่จะ **..สงบจากกิเลส**

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



“เราจะแก้กรรม แก้กิเลสกันได้อย่างไร”

จริง ๆ ถ้าหมดกิเลสก็สิ้นกรรม ถ้าหมดกิเลสได้ ชำระกิเลสได้ ก็สิ้นกรรมอยู่แล้ว แต่ถ้าเอาเพียงว่าแก้กรรม ที่ไม่ให้ส่งผลในชาตินี้ เช่น เราทำบาปไปแล้ว ในตอนเป็นเด็ก เป็นหนุ่มเป็นสาว การฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตไปหลายชีวิตใช่ไหม

คงไม่มีใครที่บริสุทธิ์

ในเรื่องปาณาติบาตมาตั้งแต่เกิดมานี้ คงจะเป็นเพชฌฆาต ฆ่ากันไปหลายตัวหลายชีวิต ก็เป็นบาป ทำอย่างไรที่จะไม่ส่งผลในชาตินี้ เพราะถ้ามันส่งผล มันจะโดนแบบนั้น แบบที่เราทำ ทำเขาตายแบบไหน เราก็แบบนั้นเหมือนกัน

หรือว่าเคยทำทุจริต มีการฉ้อโกง มีการยักยอก ก็อาจจะเคยทำ บางทีก็ของพ่อแม่นั่นแหละ ของพ่อของแม่ก็เคยลัก หรือการล่วงละเมิดในข้อกาเม ล่วงละเมิดทางเพศ หรือการโกหก พูดจาโกหก ก็น่าจะเคยทำกันมามั้ง โกหกนี่ ทำกันมาแล้วทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น ก็เป็นบาปที่เราได้ทำไป

"ทำอย่างไรที่จะไม่ส่งผลในชาตินี้"

พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกวิธีแก้กรรม ไม่ให้ส่งผลเอาเฉพาะในชาตินี้ก่อนนะ **มีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน**

๑. **ก็คือตั้งใจว่าเราจะไม่ทำอีก** ตั้งใจว่าจะไม่ทำบาปแบบนั้นอีกโดยเด็ดขาด

๒. **ก็คือเร่งทำบุญกุศลให้มาก** ทำบุญทำกุศลให้มาก ทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ ทำให้มาก

๓. **ก็อย่าเก็บเอาบาปนั้นมาคิดมานึก** เพราะเวลาเราคิดทีไร เราก็เศร้าหมอง มันก็ไปเพิ่มกำลังให้มันอีก เปลี่ยนจิตใจไปเรื่องอื่นเสียให้มันลืม ให้มันอย่าคิดซ้ำ ๆ อยู่กับเรื่องที่ผ่านไปแล้ว

ถ้าทำได้ ๓ ประการนี้ก็จะรอดปลอดภัย ก็เรียกว่าเขายังตามตัวไม่ได้ มีคดีติดตัวแต่ว่าตามตัวไม่ได้ เราก็ยังลอยนวลไปเรื่อย ๆ รอดไปได้ชาตินี้ แต่เขาจะรอชาติหน้า ชาติต่อ ๆ ไปมันจะรอให้ผล แต่ในชาตินี้รอดไป ชาติที่สองรอดไป แต่มันคอยให้ผลในชาติที่สาม เป็นต้นไปได้ จะเกิดกี่ร้อยชาติพันชาติ มันก็ยังมีสิทธิตามไปให้ผล

“ทำอย่างไรในชาติโน้นที่จะรอดไปได้อีก”

ท่านก็บอกว่า**ให้มีคุณธรรม ๕ ประการนี้**

๑. ปุพเพกตปุญญตา การได้เป็นผู้สั่งสมบุญไว้แต่ปางก่อน เราจะเป็นผู้มีบุญไว้แต่ปางก่อนในชาติต่อ ๆ ไป ก็คือทำเสียชาตินี้ให้มันดี มันจะเป็นผู้ที่มีบุญแต่ปางก่อนมา

๒. ปฏิรูปเทสวาโส เกิดในถิ่นฐานที่ดี เราเลือกได้ไหมเกิดที่ดี ๆ ก็ต้องอาศัยบุญกุศลความดีที่ชาตินี้ทำให้ยิ่ง มีศรัทธาให้ดี มีความเพียร มีสติ สมาธิ ปัญญา ความปรารถนาการเกิดก็จะได้ถิ่นฐานที่ดี ถ้าเราไปได้ถิ่นฐานไม่ดี มันก็ต้องโดนไปอยู่ในประเทศที่กำลังอพยพ กำลังสงคราม มันก็ไม่รอด

๓. ประการที่สาม ต้องไปคบคนดี ได้พบสัตบุรุษ ได้คบคนดี

๔. ก็คือต้องได้ฟังธรรม ได้ฟังคำสั่งสอนแนะนำจากคนดี แล้วก็

๕. ประการที่ห้า ต้องตั้งตนเองไว้ในทางที่ชอบ คือกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต

ในภพต่อ ๆ ไปก็ยังรอดไปได้เรื่อย ๆ บาปมีอยู่แต่มันก็ให้ผลไม่ได้ จนกว่าเราจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ สิ้นกรรม แล้วก็ปรินิพพาน ที่เป็นพระอรหันต์แล้วก็ดับขันธ์ปรินิพพาน อันนั้นแหละก็เป็นอันว่าอโหสิกรรมไปหมด บาปที่ทำไว้มากมายนั้นอโหสิกรรม

วันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



ความเครียดมาจากอะไร? ความกลัวมาจากอะไร? พระพุทธเจ้าตรัสไว้คือแก้ที่เหตุ

ชีวิตเราประกอบด้วยร่างกายกับจิตใจ บางทีร่างกายเราป่วย มีปัญหาต่าง ๆ บางทีก็ไม่ได้เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่เกิดจากความเครียด มีโรคต่าง ๆ สาเหตุเกิดมาจากความเครียด

ความเครียดมาจากอะไร ? ความเครียดก็มาจากจิตที่คิดมาก วิตกกังวล มาจากจิตที่คิดมาก จิตที่วุ่นวาย ก็เลยทำให้เครียดแล้วก็ลงไปสู่ความเจ็บป่วยต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ถ้าเราแก้ปัญหา เราต้องถือหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ แก้ที่เหตุ มีทุกข์ก็ต้องสาวไปหาเหตุแห่งทุกข์ แล้วก็ไปแก้ที่เหตุ ไม่ใช่ไปแก้ที่ตัวทุกข์ ไม่ใช่ไปทำลายทุกข์

ต้องไปแก้ที่เหตุแห่งทุกข์ ต้องไปละเหตุแห่งทุกข์ก็จะถึงความดับทุกข์ เข้าไปทำลายทุกข์..มันไม่พ้นทุกข์

อย่างที่มีข่าว มีหลายคนมีทุกข์แล้วไปทำลายทุกข์ถึงขั้นทำลายชีวิตตัวเองก็มี ก็ไม่ได้พ้นทุกข์ได้ เพราะว่ามันก็ไปเสวยใหม่ เป็นใหม่ **ต้นไม้.. ถ้าเราตัดยอด มันไม่ตาย ต้องไปตัดราก**

เพราะฉะนั้น ร่างกายที่ทุกข์ บางทีปวดหัว ไม่สบาย โรคภัย โรคความดัน โรคหัวใจ โรคอะไรต่าง ๆ บางทีก็มาจากความเครียด ความเครียดก็มาจากจิตที่วุ่นวายสับสนมาก เพราะฉะนั้น ถ้าเราไปแก้ให้จิตมันสงบเย็นได้ โยมว่าสมองจะคลายไหม ? สมองจะคลาย แล้วโรคภัยก็เลยพลอยหาย

อย่างมีตัวอย่างเร็ว ๆ นี้เองที่มีคุณหมอท่านหนึ่ง พาคนไข้ไปหาอาตมา เพราะว่าตรวจดูสุขภาพร่างกายแล้วก็ไม่ได้ป่วยอะไร ทางร่างกายไม่เป็นอะไร แต่คนไข้มีอาการมาก หัวใจเต้นแรงมาก แล้วก็คลื่นเหียนอาเจียนวิงเวียน ทำงานไม่ได้ พอดีหมอก็รู้จักพระก็เลยพามา อาตมาก็ถามคนไข้ว่าเป็นอย่างไร ? เขาบอกว่าเขาพิจารณาเรื่องสังขารนี่แหละ พิจารณาสังขารร่างกายขันธ์ ๕ แล้วมันลงไปสู่ความตายหมด มองใครก็เห็นแต่ตาย มันรับไม่ได้ เห็นพ่อแม่ก็ตาย เห็นพี่น้องตัวเอง มองปุ๊บ มันไปลงเรื่องความตาย แล้วหัวใจเต้นแรง พอเต้นแรงระบบร่างกายปรวน วิงเวียนคลื่นเหียน ทำงานไม่ได้ หมอตรวจดูแล้วก็ไม่ได้ป่วยทางร่างกาย ร่างกายก็ปกติ ก็เลยพามาหาพระ

อาตมาก็คุยถามเขาว่า เมื่อเป็นอย่างนี้เกิดจากการที่เราคิดใช่ไหม **ความกลัวใช่ไหม ?** คือ เขากลัวนั่นแหละ พอพิจารณาแล้วกลัวมาก กลัวแล้วหัวใจก็จะเต้นแรง มันปรวนไปหมด ความกลัวเหล่านี้มาจากอะไร ? ก็มาจากความคิด คือ เขาคิดเรื่องนี้ คิดแล้วไม่มีเครื่องมือไปรองรับเขาได้ มันก็ปรวนไปหมด ก็เลยบอกว่าใช้วิธีแค่รู้เฉย ๆ ตอนนี้อย่าเพิ่งไปคิดอะไร แต่ถ้ามันคิดก็รู้มันเฉย ๆ อย่างตอนนี้หัวใจเต้นแรงก็ให้ดูเขาเฉย ๆ ทำเฉย ๆ ให้ได้ เขาบอกว่ามันเบาลง พอให้ดูหัวใจที่เต้นแรงแล้วดูเฉย ๆ มันเบาลง เบาไป ๆ ดีขึ้นเดี๋ยวคิดอีกแล้ว เป็นอีกแล้ว ก็บอกว่าถ้ามันคิดก็รู้คิด รู้คิดเฉย ๆ แต่ต้องเฉย ๆ นะ มันก็เบาลง ๆ ก็ให้ทำอยู่ต่อหน้าจนกระทั่งมันหายหมดไม่เป็นอะไร รู้สึกร่างกายเป็นปกติ แต่ไม่รู้ว่ากลับไปจะเป็นอย่างไร ? นี่ก็เป็นตัวอย่างไม่ได้ป่วยจากร่างกายโดยตรง แต่มาจากจิตที่คิด

หรือว่าบางคนไปเข้ากรรมฐานแล้ว ก็เคยทำอย่างอื่นมาก่อนแล้วปวดหัวมาอยู่แล้ว คนที่ปวดหัวมานี้ถ้าทำกรรมฐานที่ถูกมันต้องคลายออก แต่ถ้าทำแล้วยิ่งปวดนี่มันใช้ไม่ได้แล้ว ธรรมะแล้วดับทุกข์ไม่ได้ นี่มันต้องไม่ถูกต้องแน่ ฉะนั้น บางทีเราต้องถามก่อนว่าเป็นอย่างไร ? แต่ละคนก็จะมีการสอบอารมณ์ ถามว่าปฏิบัติเป็นอย่างไร บางคนไม่พูดแล้วมีปัญหามาก่อน ยิ่งมาทำก็ยิ่งปวดใหญ่ พอไปเพ่งไปกำหนดเพ่งมันจะปวด เพราะฉะนั้น ถ้าเรารู้ คนที่มีอาการปวดหัวมาไม่ได้ป่วยอย่างอื่น ปวดหัวจากความเครียดนี่แหละ ก็จะใช้วิธีการเจริญการปล่อยวาง

ทีนี้คนใหม่ยังปล่อยไม่เป็น

คำว่า “ปล่อยวาง” มันปล่อยไม่เป็น ไม่รู้ปล่อยอย่างไร ก็ต้องสอนแบบอนุบาลทำอย่างไร ? ก็คือ ต้องมีคำบริกรรมเข้าไปด้วย **คำบริกรรมเราต้องเลือกคำที่กินใจ เป็นคำที่จะชวนใจให้ทำตาม** เช่น คำว่า “คลี่คลาย” ใส่เข้าไปเบา ๆ ต้องบริกรรมเบา ๆ “คลี่คลาย” หรือ คำว่า “ปล่อยวาง” พูดในใจตัวเอง บริกรรมในใจตัวเอง “ปล่อยวาง ปล่อยวาง คลี่คลาย” ก็จะได้ผล ไม่นานก็จะคลายออก ก็จะเบา พอสมองคลายก็หายปวดหัวแล้ว เพราะว่าที่ปวดหัวเกิดจากเกร็ง สมองเกร็งก็ปวดหัว พอใจมันปล่อยได้ วางได้ สมองก็คลายก็หายปวดหัว นี่ก็เป็นวิธีหนึ่ง

คำว่า “ปล่อยวาง”
คำว่า “ไม่เอาอะไร”
คำว่า “คลี่คลาย”
คำว่า “วางเฉย”
..คำเหล่านี้เอามาใช้ได้

อีกคำหนึ่งที่อาตมาทดลองใช้แล้ว ก็รู้สึกว่าคนทำแล้วได้ผล คำว่า “สุขสบาย” โดยเอามาบวกกับลมหายใจ การกำหนดดูลมหายใจเข้าออกเป็นการทำสมาธิ เป็นการฝึกวิธีที่จะให้จิตมีสมาธิ เพราะว่าจิตเราปกติเป็นธรรมชาติที่วอกแวกไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ มันก็ไม่มีสมาธิ ถ้ามันไปหลายเรื่องไปโน่นไปนี่ แต่ถ้าเราสามารถให้จิตมาอยู่ในอารมณ์เดียวได้ต่อเนื่องนาน ๆ มันจะเกิดสมาธิ

สมาธิ ก็คือ จิตจะตั้งมั่น

พอจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วก็จะเกิดความสุขขึ้นมา ความสุขที่เกิดจากสมาธิมันจะสุขเย็น มันจะสุขที่เราไม่เคยสุขมาก่อน เมื่อวันสองวันหรือเมื่อวานเขาไปปฏิบัติธรรมที่วัด เขาบอกเขาไม่เคยได้รับความสุขอย่างนี้มาก่อนเลย นั่งไปไม่อยากออกจากสมาธิ มันสุขมาก พอจิตลงไปสู่สมาธิแล้วจะมีความสุขขึ้นมา

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ทำงานด้วยจิตว่าง
ไม่ใช่ว่างจากอารมณ์

รับรู้อารมณ์ต่างๆ แต่
ไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์
นี่คือ...

วิปัสสนา

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

วิปัสสนา
ยังรับรู้อารมณ์ แต่ว่าว่างจากกิเลส
ยังเห็น ยังได้ยิน ยังรู้สึกเคลื่อนไหว

แต่ใจว่าง ว่างจากกิเลส
ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง
เรียกว่า ทำงานด้วยจิตว่าง
..ไม่ใช่ว่างจากอารมณ์

ถ้าว่างจากอารมณ์ ทำอะไรไม่ได้ อยู่เฉย ๆ เท่านั้น อยู่อารมณ์เดียว ว่าง อยู่กับความว่าง การทำงาน การขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จิตต้องมีอารมณ์ต่าง ๆ รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ฉะนั้น ไม่ได้ว่างจากอารมณ์ ยังรับอารมณ์ต่าง ๆ รับสีบ้าง เสียงบ้าง กลิ่น เย็น ร้อน ตึง หย่อน ไหว รับรู้จิตใจ แต่ว่าว่างจากกิเลส

ไม่ยินดียินร้าย..ต่ออารมณ์
นี่คือ วิปัสสนา

วันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔









ถ้าหากว่า จะเอาความสุขที่มีรสชาติของความสุข ที่น่ายินดีพอใจ คนส่วนมากก็จะต้องการสุขแบบที่สงบนิ่ง เหมือนยาระงับปวด

แต่ความสุขของวิปัสสนา ไม่ใช่สุขแบบที่สงบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว แต่สุขจากจิตใจปลอดโปร่ง จิตใจไม่เศร้าหมอง ความสุขแบบนี้มีได้ในวิปัสสนา

ถ้าไปเทียบกับความสุขสมถะ สมถะ มันสุขสงบ เหมือนสุขให้เกิดความพอใจมากกว่า นี่ก็เป็นการบอกให้ท่านทั้งหลาย ที่จะต้องยอมรับ เพื่อไม่ให้เข้าไปคอยใฝ่ฝันติดอยู่กับความสงบแบบสมถะ จะเอาสุขนิ่งอย่างเดียว วิปัสสนาต้องขวนขวายต้องระลึกศึกษาพิจารณา เพียงแต่ว่า **ระลึกไปด้วยจิตใจที่เป็นกลาง จิตใจที่ปล่อยวาง**

คำว่าปล่อยวางแบบวิปัสสนา ไม่ใช่วางแบบวางทิ้ง ไม่ใช่วางแบบไม่รู้ไม่ชี้ วางในที่นี้คือ **วางจากกิเลส** วางจากตัณหาราคะ วางจากอภิชฌาโทมนัส หรือเรียกว่า วางเฉย ปล่อยวาง

วางเฉย แต่ยังรับรู้

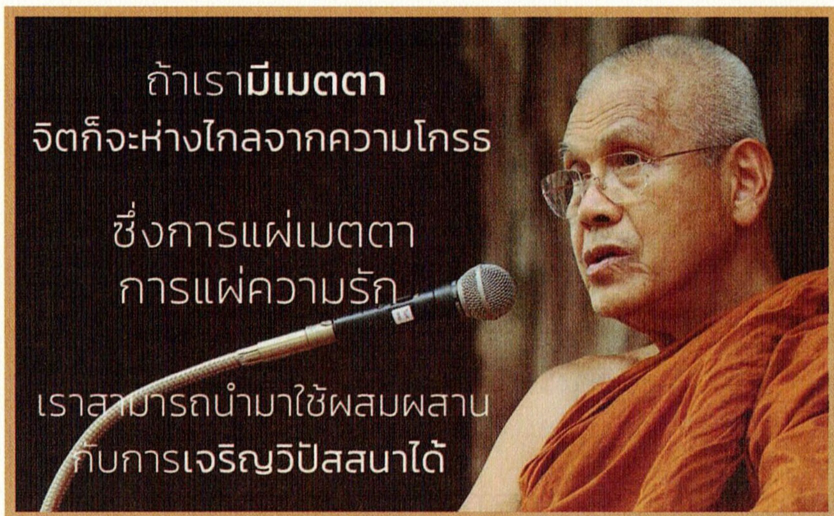
ยังรับรู้ในอารมณ์ในสภาวะต่าง ๆ

ไม่ใช่วางทิ้ง

เรียกว่า.. ปล่อยวาง

การปล่อยจากกิเลส ปล่อยจากความยินดียินร้าย เรียกว่า.. **รู้อย่างวางเฉย รู้อย่างสักแต่ว่า** รู้อย่างไม่ว่าอะไรไม่เอาอะไร บางครั้งพระพุทธเจ้าก็ใช้คำว่า "สักแต่ว่า" เห็นสักแต่ว่า ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ทราบสักแต่ว่าทราบ รู้สักแต่ว่ารู้ สอนท่านพาหิยะ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ คำสอนสั้น ๆ อย่างนี้ ท่านปฏิบัติ ท่านบรรลุเป็นพระอรหันต์เลย **สักแต่ว่า ก็คือ ไม่ว่าอะไร ไม่เอาอะไร ไม่ยินดีไม่ยินร้าย**

วันที่ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



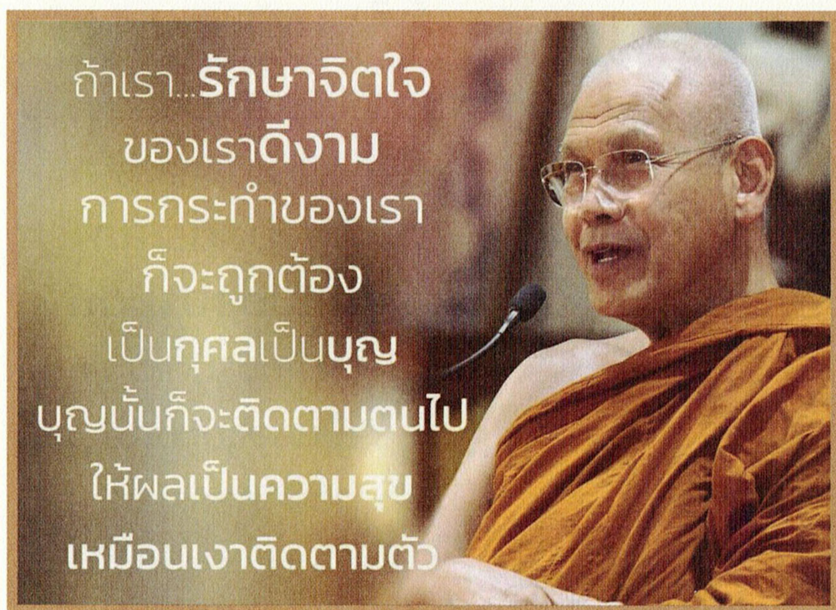
ธรรมะอีกข้อหนึ่งคือ การแผ่เมตตา การแผ่ความรัก ซึ่งเราสามารถนำมาใช้ผสมผสานกับการเจริญวิปัสสนาได้

การแผ่เมตตากับการปล่อยวาง
มันผสานเข้ากันได้

การฝึกให้รู้ความรู้สึกในกายในใจด้วยความปล่อยวาง เป็นการเจริญวิปัสสนาที่รวบยอด ถ้าทำตรงนี้ได้ ก็เข้าถึงธรรม ดับทุกข์ ดับร้อน ผ่อนทุกข์ เข้าถึงความสุข ส่วนการเจริญเมตตา คือ ต้องบริกรรมในใจ แล้วให้ใจเราน้อมตาม ใจเมื่อถูกนำบ่อย ๆ ก็จะคล้อยตาม เกิดความเบิกบาน แจ่มใส เป็นสุข เพราะการแผ่เมตตาเป็นการเอาชนะความโกรธ เอาชนะความไม่สบายใจ ร้อนใจ ใจที่มีความขุ่นใจ จะเป็นทุกข์ เศร้าหมอง

ถ้าเรามีเมตตา จิตก็จะห่างไกลจากความโกรธ ความหงุดหงิด ไม่สบายใจ เมื่อใจมีความสุข เวลาที่เราไปเกี่ยวข้องกับบุคคลใด ก็จะเกิดการแผ่ความสุขให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง นำความสุขออกไปทางกายกรรม เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม ถ้าเราแผ่เมตตากันในครอบครัว ครอบครัวก็จะร่มเย็นเป็นสุข จะปรองดองรักใคร่สมานสามัคคีกัน แต่ตัวเราเองต้องเป็นผู้แผ่ก่อน แล้วสอนคนข้างเคียงในครอบครัวให้แผ่เมตตา ขยายออกมาในที่ทำงาน สมาชิกในที่ทำงานช่วยกันสอน ช่วยกันแผ่เมตตา ยิ่งขยายออกไป คนในประเทศแผ่เมตตากันมาก ๆ จะเกิดความร่มเย็นเป็นสุข จะเกิดนิมิตหมายที่ดี เกิดสิริมงคล

วันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



เราจะต้องมีธรรมะ มีสติมาดูแลมาควบคุมจิตใจเรา
เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันออกมาจากใจ

ถ้าใจเราไม่ดีอยู่แล้วนี่ พฤติกรรมทางกายวาจามันก็ไม่ดี มันก็จะเป็นการไปทำชั่วทำบาป ทำความทุกข์ความเดือดร้อนให้ผู้อื่นให้ตนเอง และบาปนั้นก็จะเป็นกรรมติดตามตนเองไปให้ผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน แต่ถ้าเรารักษาจิตใจของเราดีงาม การกระทำของเราก็จะถูกต้อง เป็นกุศลเป็นบุญ บุญนั้นก็จะติดตามตนไปให้ผลเป็นความสุขเหมือนเงาติดตามตัว ฉะนั้น จิต พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า "ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน เป็นหัวหน้า สำเร็จแล้วด้วยใจ" เราจึงควรมาฝึกจิตฝึกใจของเราให้ดีงามไว้

วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

การปฏิบัติเจริญวิปัสสนานั้น
ไม่ต้องไปคิดอะไร
เพียงมีสติระลึก
รู้เท่าทันต่อปรมัตถ์
ระลึกปรมัตถ์
ที่เป็นปัจจุบันขณะ
ก็ทำลายอกุศลธรรมลงไป
ได้ด้วยตัวของมันเอง

การปฏิบัติเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ต้องไปคิดอะไร เพียงมีสติระลึก รู้เท่าทันต่อปรมัตถ์ ระลึกปรมัตถ์ที่เป็นปัจจุบันขณะ มันก็ทำลายอกุศลธรรมลงไปได้ด้วยตัวของมันเอง

เมื่อกุศลเกิดขึ้น ๆ อกุศลก็จางลง
กุศลมาแทนที่ในปัจจุบันธรรม

เหมือนกับเก้าอี้ตัวเดียวที่สองคนแย่งกันระหว่างกิเลสกับกุศล ถ้ากุศลเข้ามาแทนที่ อกุศลก็ตกไปจากเก้าอี้นั้น แต่การจะนั่งก็นั่งได้แป๊บเดียว ถึงจะเป็นกุศลก็นั่งได้แป๊บเดียว ถ้าไม่มีการเสริมมาอีก อกุศลก็เข้ามาอีก

ฉะนั้นถ้าหากว่า มีสติระลึก รู้อยู่ อกุศลก็จะละไปในตัว เมื่อเพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น ก็เท่ากับว่าเพียรละอกุศลไปในตัว อันนี้ก็เป็นการละในวิธีการของวิปัสสนา คือ มีสติรู้เท่าทันต่ออกุศลธรรม และกุศลธรรม

แต่ถ้าเราจะละอกุศลด้วยวิธีการที่ไม่ใช่วิปัสสนา ก็ละได้ในลักษณะที่ไม่ได้ศึกษาความเป็นจริง ละแบบใช้อุบายวิธี เช่น เราคิดนึก**สอนจิตใจของตัวเองว่า ไม่ควรจะไปโกรธ ไปเกลียด** โดยให้เหตุผลอย่างนั้น อย่างนี้ ก็สามารถจะทำให้กิเลสที่มันเกิดขึ้นขณะนั้น ถูกละไปได้ชั่วคราว คือ สงบระงับไปได้

แต่มันไม่ได้เป็นวิธีการของวิปัสสนา เมื่อไม่ใช่วิธีการของวิปัสสนา มันก็ไม่มีปัญญาในการที่จะละโดยเด็ดขาดได้ ไม่มีการสะสมเหตุและปัจจัย เข้าไปสู่การละโดยเด็ดขาดได้ **ที่เรียกว่า ประหาณอนุสัยกิเลส**

การที่จะเข้าไปสู่การละโดยเด็ดขาด หรือ ประหาณกิเลสโดยเด็ดขาด ก็ต้องเจริญวิปัสสนา ให้รู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริง

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

ครั้งหนึ่ง มีเทวดามาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์แล้วทูลถามว่า..

บุคคลให้อะไร ชื่อว่าให้กำลัง

บุคคลให้อะไร ชื่อว่าให้วรรณะ

บุคคลให้อะไร ชื่อว่าให้ความสุข

บุคคลให้อะไร ชื่อว่าให้จักขุ

และ ใครชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง

พระพุทธองค์ตรัสว่า..

บุคคลให้ข้าว ชื่อว่าให้กำลัง

บุคคลให้ผ้า ชื่อว่าให้วรรณะ

บุคคลให้ยานพาหนะ ชื่อว่าให้ความสุข

บุคคลให้ประทีป ชื่อว่าให้จักขุ

บุคคลผู้ให้ที่อยู่อาศัย ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง

ตัวอย่างเช่น การที่ญาติโยมสร้างกุฏิถวายพระสงฆ์ ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัย ก็เท่ากับให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้เรามีความสุข กันร้อนกันฝน อยู่เย็นเป็นสุข เกิดความปลอดภัย

พระพุทธเจ้าตรัสเพิ่มเติมอีกว่า..

ส่วนผู้ที่พร่ำสอนธรรม ชื่อว่าให้อมตะ

ธรรมะเป็นสิ่งที่นำไปสู่อมตะ คือ ความไม่ตาย คือ พระนิพพาน

อันเป็นสภาพที่ไม่ตาย ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย

อีกครั้งหนึ่ง เทวดาผู้หนึ่งมาเฝ้าพระพุทธองค์แล้วทูลถามว่า..

อะไรเล่า ยังประโยชน์ให้สำเร็จตราบเฒ่าชรา

อะไรเล่า ตั้งมั่นแล้วยังประโยชน์ให้สำเร็จ

อะไรเล่า เป็นรัตนะของคนทั้งหลาย

อะไรเล่า โจรลักไปไม่ได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า..

ศีลนั่นแหละ ยังประโยชน์ให้สำเร็จตราบเฒ่าชรา

คนมีศีลย่อมยังประโยชน์ให้สำเร็จ

แม้เมื่อสิ้นชีวิตไป ก็ยังส่งผลไปสู่สุคติ

ศรัทธาที่ตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมยังประโยชน์ให้สำเร็จ

ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความเลื่อมใส

หากเรามีศรัทธา ประโยชน์ต่าง ๆ ย่อมจะตามมา

แต่หากปราศจากศรัทธาเสียแล้ว บุญและความดีต่าง ๆ แทบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ศรัทธาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ศรัทธาที่ตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมยังประโยชน์ต่าง ๆ ให้สำเร็จ หากเราปราศจากศรัทธา เราย่อมจะไม่ทำทาน ไม่รักษาศีล ภาวนาก็ยิ่งเป็นไปไม่ได้ เราจึงจำเป็นต้องมีศรัทธา

ปัญญา คือ รัตนะของบุคคลทั้งหลาย

ความรู้เปรียบเสมือนแก้วรัตนะ

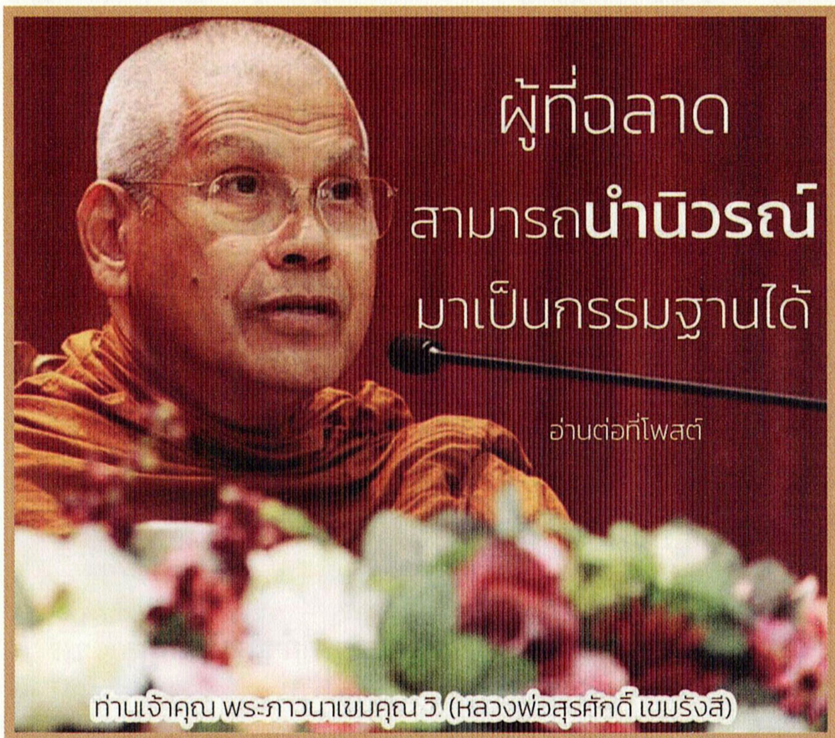
บุญ คือ สิ่งที่โจรลักไปไม่ได้

บุญที่บุคคลทำแล้ว โจรลักไปไม่ได้

ใครก็ช่วงชิงไปไม่ได้

ผู้ที่ทำบุญใดไว้ ก็ย่อมเป็นเจ้าของบุญนั้น เช่นเดียวกับบาป บุคคลใดทำบาปไว้ ก็ย่อมเป็นเจ้าของบาปนั้น จะยกให้ใครก็ไม่ได้เช่นกัน

วันที่ ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้นความดี
หากเกิดขึ้นก็จะทำให้สติ สมาธิ ปัญญา ถูกตัดรอนไป
เพราะว่านิวรณ์นั้นเป็นธรรมฝ่ายอกุศล คือ ฝ่ายไม่ดี

ส่วนสติ สมาธิ ปัญญา
เป็นธรรมฝ่ายกุศล เป็นฝ่ายดี

เมื่อนิวรณ์เกิดขึ้น ก็จะมาทำลายมาตัดรอน สติ สมาธิ ปัญญา ในขณะเจริญภาวนา แต่หากว่าเราเป็นผู้ฉลาด ปฏิบัติตามคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ ก็สามารถจะเอานิวรณ์มาเป็นประโยชน์ได้ แม้ว่าจะเป็นธรรมฝ่ายอกุศลก็ตาม **ถ้าฉลาดก็สามารถเอาอกุศลเหล่านั้น มาเป็นคุณมาเป็นประโยชน์ได้**

เป็นคุณได้อย่างไร ? เป็นคุณก็โดยที่เอามาเป็นกรรมฐาน เมื่อนิวรณ์เกิดขึ้นก็เอานิวรณ์เป็นกรรมฐาน กรรมฐาน คือ ที่ตั้งของสติ พอมาเป็นที่ตั้งของสติ สติเกิดขึ้นจิตก็กลับเป็นกุศลเกิดขึ้นสลับ เมื่อสติเจริญขึ้น ปัญญาก็เกิดขึ้นได้ นิวรณ์จึงเป็นประโยชน์ ฉะนั้นเจริญสติได้โดยการระลึกรู้ นิวรณ์ต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏ นิวรณ์เหล่านั้นก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเป็นที่ตั้งของสติ

การตามระลึกรู้ในนิวรณ์ต่างๆ ที่กำลังปรากฏ
เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ สติตามระลึกรู้เท่าทันนิวรณ์หรือสภาวธรรมที่กำลังปรากฏอยู่เนือง ๆ ซึ่งนิวรณ์มักจะเกิดขึ้นมากกับผู้ที่อบรมกรรมฐานใหม่ ๆ

นิวรณ์ มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทนิวรณ์ ได้แก่ ความกำหนัดยินดี ในกามคุณอารมณ์ จิตใจเลื่อนไหล ใฝ่ฝันในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา

๒. พยาปาทนิวรณ์ ได้แก่ ความพยาบาท อาฆาตมาดร้าย เกิดปฏิฆะ ความคับแค้นในจิตขึ้นมา

๓. อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งซ่านก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง รำคาญใจก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ฟุ้งซ่านก็คือความซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ รำคาญใจก็คือหงุดหงิด

๔. ถีนมิทธนิวรณ์ คือ ความหดหู่ท้อถอย ง่วงเหงาหาวนอน

๕. วิจิกิจฉานิวรณ์ ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ

วันที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย...
เราขอเตือนพวกเธอทั้งหลายว่า
สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไป
สิ้นไปเป็นธรรมดา

เธอทั้งหลาย จงยังความ
ไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

พระวาจาสุดท้าย
ของพระตถาคตเจ้า

วิสาขบูชา ปี ๒๕๖๔
ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)


www.watmahaeyong.org


official channel

mahaeyong

จากนี้ไปก็จะได้ปรารภธรรมะในเรื่องมหาปรินิพพานสูตร จะได้กล่าวถึงพรรษาสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพ วันที่พระองค์ได้ดับขันธ์ปรินิพพาน พระองค์ได้ตรัสอะไรไว้ต่างๆ บ้าง ?

หลังจากที่พระองค์ตรัสรู้แสดงธรรมมาตลอด ๔๕ พระพรรษา ในพรรษาที่ ๔๕ อันเป็นพรรษาสุดท้าย พระองค์ก็ประทับอยู่ที่หมู่บ้านเวฬุวคาม กรุงไวสาลี ในครั้งนั้นพระองค์ก็ประชวรหนัก เกิด

การประชวรมาก แทบจะสิ้นพระชนม์ ท้าวสักกเทวราชลงมาอุปัฏฐาก นวดฝ่าเท้าพระองค์

พระพุทธเจ้า :

"นั่นใคร"

ท้าวสักกเทวราช :

"ข้าพระองค์สักกเทวราชมาเพื่ออุปัฏฐากพระพุทธองค์ พระเจ้าข้า"

พระพุทธเจ้า :

"อย่าเลย เรามีคิลานอุปัฏฐากอยู่แล้ว ธรรมดากลิ่นของมนุษย์เป็นที่เหม็นของเทวดา (เทวดาเขาเหม็นกลิ่นมนุษย์ เหมือนเหม็นซากศพ) ปล่อยให้คิลานอุปัฏฐากเราทำเถิด"

ท้าวสักกเทวราช :

"ข้าพระองค์ แม้จะอยู่ไกลแสนไกล แต่มาด้วยกลิ่นศีล ขอให้ข้าพระองค์ได้มีโอกาสอุปัฏฐากพระผู้มีพระภาคเถิด"

ท้าวสักกเทวราชนำบังคนหนัก (ภาชนะที่ถ่ายอุจจาระ) ทูนไปบนศีรษะ เหมือนถือของหอม ไม่ให้ใครแตะต้อง ดูแลอุปัฏฐากจนกระทั่งพระองค์คลายจากประชวร จึงเสด็จกลับไป

ภิกษุทั้งหลายก็สรรเสริญว่า..

"แม้ท่านจะอยู่บนสวรรค์ ยังสละมาดูแลอุปัฏฐากพระพุทธเจ้า"

พระพุทธองค์ได้เสด็จออกไป ประทับนั่งอยู่อาสนะที่ปูไว้ด้านหลังวิหาร พระอานนท์ก็เข้าไปกราบว่า..

"ข้าพระองค์เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงคลายจากประชวร ก็ค่อยเบาใจหน่อย แต่แม้กระนั้นก็ยังตื้อตึงไปหมด ทิศทั้งหลายไม่ปรากฏ ทำอะไรไม่ถูก เมื่อเห็นพระองค์ประชวรหนัก"

พระองค์จึงตรัสว่า..

"อานนท์ เธอทั้งหลายจะหวังอะไรกับตถาคตอีกเล่า ธรรมะที่เราได้สอนบอกเธอทั้งหลายนั้น ไม่มีนอกไม่มีในแล้ว (คือ บอกให้หมดแล้ว) เธอทั้งหลาย จงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นสรณะ มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นสรณะอยู่เถิด"

มีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นสรณะ
มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นสรณะ
คืออย่างไร ?

คือ มีสติปัฏฐาน๔
มีสติ ปรารภความเพียรด้วยการมีสติสัมปชัญญะ

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนือง ๆ

กำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนือง ๆ

กำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เนือง ๆ

กำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่เนือง ๆ

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดจะเป็นกาลบัดนี้ก็ดี ในกาลต่อไปข้างหน้าก็ดี ภิกษุใดเป็นผู้ใคร่ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ภิกษุนั้นจะเป็นผู้ประเสริฐสุด"

รุ่งเช้าพระองค์ก็ออกบิณฑบาต ที่กรุงไวสาลี หลังทำภัตกิจแล้ว ช่วงบ่ายรับสั่งว่า..

"อานนท์ เธอจงนำผ้านิสีทนะไปปูที่ปาวาลเจดีย์ เราจะเข้าไปพักที่นั่น"

ณ ที่นั้นเอง พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ ว่า..

"อานนท์ กรุงไวสาลีนี้ มีสถานที่น่ารื่นรมย์หลายแห่ง ผู้ใดเจริญอิทธิบาท ๔ มาเป็นอย่างดี ผู้นั้นจะมีชีวิตอยู่กัปหนึ่งหรือมากกว่าก็ได้ อานนท์ ตถาคตเป็นผู้เจริญอิทธิบาท ๔ มาอย่างดีแล้ว"

พระพุทธเจ้า ตรัสอย่างนี้อยู่ถึง ๓ ครั้ง
พระอานนท์ก็ไม่ได้เฉลียวใจ ไม่ได้ทูลขอ

พระองค์จึงตรัสว่า..

"อานนท์ ถ้าเช่นนั้น เธอจงรู้กาลอันสมควรเถิด"

พระอานนท์ก็ปลีกตัวออกไปพักที่ไม่ไกลนัก **วสวัตตีมาร** ก็เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลขอให้พระองค์ดับขันธ์ปรินิพพาน

"เมื่อครั้งที่พระองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ ที่ อชปาลนิโครธ ข้าพระองค์ได้เข้าไปทูลขอพระองค์ดับขันธ์ปรินิพพานครั้งหนึ่งแล้ว พระองค์อ้างว่า 'ตราบใดที่บริษัทของเรา ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ยังไม่แตกฉานในพระธรรมวินัย ยังไม่ฉลาดในธรรม แสดงธรรมยังไม่มีปาฏิหาริย์ ตราบนั้นเราก็จะยังไม่ปรินิพพาน' ข้าแต่พระผู้มีพระภาคบัดนี้ บริษัทของพระองค์นั้นเป็นพหูสูต เป็นผู้แตกฉานในพระธรรมวินัย ขอพระองค์จงดับขันธ์ปรินิพพานเถิด" ..มารก็อ้าง ทูลขอให้พระองค์ปรินิพพาน

พระองค์จึงตรัสว่า..

"ดูก่อน มารผู้มีบาป ท่านจงเป็นผู้ขวนขวายน้อยเถิด นับตั้งแต่นี้ไปอีก ๓ เดือน ตถาคตจะดับขันธ์ปรินิพพาน"

พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ปลงอายุสังขาร ในวันเพ็ญ เดือน ๓ ในครั้งนั้น ตรงกับวันเพ็ญเดือน ๓ อีก ๓ เดือนจะดับขันธ์ปรินิพพาน ก็คือ กลางเดือน ๖ เมื่อพระองค์ปลงอายุสังขาร แผ่นดินก็ไหวขึ้น กลองทิพย์ก็บันลือลั่นขึ้น พระอานนท์ก็ตกใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าเกิดอะไรขึ้น แผ่นดินไหว กลองทิพย์บันลือลั่น ?

พระองค์ได้ตรัส..

เหตุแห่งการแผ่นดินไหว ๘ ประการ

๑. แผ่นดินนี้ ตั้งอยู่บนน้ำ และน้ำก็ตั้งอยู่บนลม
เมื่อลมใหญ่ไหวตัว น้ำก็จะไหว แผ่นดินจึงไหว

๒. สมณพราหมณ์ผู้มีฤทธิ์ เทวดาผู้มีฤทธิ์
เจริญปฐวีกสิณน้อย เจริญอาโปกสิณมาก แผ่นดินก็ไหวได้

๓. พระโพธิสัตว์จุติจากดุสิตเทวโลกลงสู่ครรภ์มารดา แผ่นดินก็ไหว

๔. พระโพธิสัตว์ทรงมีสติสัมปชัญญะ
ประสูติจากครรภ์พระมารดา แผ่นดินก็ไหว

๕. พระตถาคตตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ แผ่นดินก็ไหว

๖. พระตถาคตแสดงธรรมจักร (แสดงธรรมครั้งแรก) แผ่นดินก็ไหว

๗. พระตถาคตปลงอายุสังขาร แผ่นดินก็ไหว

๘. พระตถาคตเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพาน
แผ่นดินก็ไหว

พระอานนท์ ฟังเช่นนั้น
ก็ทราบว่าพระพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขารเสียแล้ว

ก็ลงเข้าไปกราบว่า..

"ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ขอพระองค์ทรงพระชนม์ชีพอยู่ต่อเถิด เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขต่อมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย"

พระองค์ตรัสว่า..

"อานนท์ ตถาคตได้รับปากกับมารไปแล้ว หลังจากที่เราบอกกับเธอ แสดงให้เธอได้ทราบ แต่เธอไม่ได้ทูลขอ ถ้าเธอทูลขอเรา ๒ ครั้ง เราก็จะห้ามไว้ ครั้งที่ ๓ เราก็จะรับ แต่บัดนี้เรารับปากมารแล้ว"

แม้พระอานนท์จะทูลขออ้อนวอนถึง ๓ ครั้ง

พระองค์ก็ตรัสว่า..

"การที่ตถาคตจะคืนคำเพื่อชีวิตนั้น ไม่ใช่ฐานะที่จะเป็นไปได้ ความผิดของเธอเอง เธอไม่ได้ทูลขอเรา อานนท์ เอาเถอะ.. เธอจงไปตามภิกษุสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่รอบ ๆ กรุงเวสาลีมารวมกันที่อุปัฏฐานศาลา เราจะได้ให้โอวาทภิกษุทั้งหลาย"

พระอานนท์ก็ไปตามภิกษุสงฆ์ทั้งหลายมารวมกันที่อุปัฏฐานศาลา แล้วพระพุทธเจ้าก็เสด็จไป เมื่อประทับนั่งแล้วพระองค์ก็ได้ตรัสว่า.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**

ธรรมที่เป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ อันประกอบด้วย..

สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔

อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕

พละ ๕ โพชฌงค์ ๗

อริยมรรคมีองค์ ๘

เราได้แสดงแล้วแก่พวกเธอทั้งหลาย

เพื่อความรู้ยิ่งแก่พวกเธอทั้งหลาย

เธอทั้งหลายจงศึกษา จงเจริญ จงทำให้มาก

เพื่อพรหมจรรย์นี้จะได้มั่นคง

เพื่อเธอจะได้สิ้นชาติสงสาร เข้าถึงนิพพานได้”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไป สิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงอย่าประมาท นับตั้งแต่นี้ไปอีก ๓ เดือน ตถาคตจะดับขันธ์ปรินิพพานแล้ว”

“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์โลกทั้งหลายล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า เหมือนภาชนะดินที่จะต้องมีการแตกทำลายเป็นธรรมดา ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน จะต้องแตกทำลายไปในที่สุด วัยของเราแก่หง่อมแล้ว ผ่านวัยมาถึง ๘๐ ปี อีกไม่ช้าเราก็ต้องจากพวกเธอทั้งหลายไป เธอทั้งหลายจงอย่าประมาท เพื่อจะได้ละชาติสงสาร เข้าถึงนิพพานได้”

วันรุ่งขึ้น พระองค์ก็เข้าไปบิณฑบาตที่กรุงไวสาลี กลับออกมา พระองค์ก็ได้หันไปมอง หันแบบที่เรียกว่า นาคาวโลก คือ หันกายกลับเข้าไปมองกรุงไวสาลี ตรัสกับพระอานนท์ว่า..

"อานนท์ การเห็นกรุงไวสาลีของเราตถาคตเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว เพราะตถาคตจะไม่ได้กลับมาอีก"

จากนั้น พระองค์ก็เสด็จเดินทางไปพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ ได้พักในที่ต่างๆ พระองค์ก็จะอบรมให้โอวาทพระภิกษุทั้งหลายว่า..

"สมาธิ อันศีลอบรมดีแล้ว
มีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก
ปัญญา อันสมาธิอบรมดีแล้ว
ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก
จิต อันปัญญาอบรมดีแล้ว
ย่อมหลุดพ้นจากอาสวกิเลสได้"

ณ ที่พัก พระพุทธเจ้าก็ไปพักที่สวนมะม่วงของนายจุนทะ คือ นายจุนทะตอนที่พระองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ เสด็จผ่านมา เข้าไปพักที่สวนมะม่วง ได้ฟังธรรมบรรลุเป็นโสดาบัน แล้วก็ได้สร้างสถานที่พักถวายพระพุทธเจ้า มาวันสุดท้ายพระองค์เสด็จมาเข้าพัก นายจุนทะทราบว่า พระพุทธเจ้าประสงค์มาพักที่สวนมะม่วงของตน ก็มาเข้าเฝ้าแล้วก็ทูลอาราธนาขอพระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ ได้โปรดไปฉันภัตตาหารที่บ้านของตนเอง ..พระองค์ก็รับโดยดุษณีภาพ

รุ่งขึ้นหลังจากที่จุนทะจัดแจงอาหารเรียบร้อยแล้ว ก็มากราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า.. “อาหารเรียบร้อยแล้ว”

พระองค์ก็เสด็จไปพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ ในนิเวศของนายจุนทะ นายจุนทะ ได้จัดเตรียมอาหารไว้มากมาย แต่มีอาหารชนิดหนึ่งที่ชื่อ **สูกรมัททวะ** จะเป็นเห็ดชนิดหนึ่ง หรือ จะเป็นผสมด้วยยาสมุนไพร หรือเป็นเนื้อสุกรอ่อน ก็แปลไว้ได้หลายอย่าง ซึ่งพระพุทธเจ้าฉันแล้ว ก็จะประชวรหนัก

พระองค์ทราบ จึงรับสั่งว่า

“จุนทะ อาหารที่เป็นสูกรมัททวะนั้น เธอจงถวาย จงอังคาส (ถวายอาหารพระ) เฉพาะตถาคตเท่านั้น ส่วนอาหารอย่างอื่น ก็จงอังคาส ถวายภิกษุสงฆ์เถิด ส่วนสูกรมัททวะที่เหลือนี้ เธอจงนำไปฝังเสีย เราไม่เห็นใครในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ที่บริโภคอาหารชนิดนี้ลงไปแล้ว จะย่อยได้ นอกจากตถาคตเท่านั้น”

เมื่อพระองค์ฉันแล้ว ก็ได้แสดงธรรมมีกถาให้นายจุนทะได้เกิดความอาจหาญในธรรม แล้วก็เสด็จออกจากบ้านจุนทะ พระองค์ก็ประชวรหนัก เรียกว่า “โลหิตปักขันทิกาพาธ” คือ ถ่ายเป็นเลือด

พอเดินมาได้ระยะหนึ่ง ก็แวะเข้าข้างทาง รับสั่งว่า

“อานนท์ เธอจงปูผ้าสังฆาฏิ เป็น ๔ ชั้น ตถาคตจะพัก”

แล้วพระองค์ก็นั่งประทับพัก แล้วก็รับสั่งว่า..

“อานนท์ เธอจงเอาบาตรไปตักน้ำมาเถิด ตถาคตกระหายน้ำ”

พระอานนท์ก็กราบทูลว่า..

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ตรงนี้น้ำมันขุ่น เกวียน ๕๐๐ เล่ม พึ่งผ่านไปหยก ๆ ถ้าพระองค์อดใจ เสด็จเดินทางจากนี้ไปอีกระยะหนึ่ง จะถึงแม่น้ำกกุธานที ที่นั่นน้ำใสสะอาด พระองค์จะได้ดื่ม จะได้สรงสนาน จะดีกว่าพระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้า :

“เอาเถิดอานนท์ เธอจงเอาบาตรไปตักมาเถิด ตถาคตกระหายน้ำมาก”

พระอานนท์ก็ยังยืนกรานไม่อยากให้พระองค์ฉันน้ำขุ่น จนพระองค์ต้องตรัสถึง ๓ ครั้ง พระอานนท์ก็เอาบาตรไปตัก พอจะจ้วงตักน้ำก็ใส ก็กรองน้ำเสร็จแล้ว ก็ใส่ลงในบาตรกลับมาถวายพระพุทธเจ้า จากนั้นพระองค์ก็เสด็จไปถึงแม่น้ำกกุธานทีก็ลงสรงสนาน แล้วก็ขึ้นไปพัก

ในที่นั้น พระองค์ได้ให้พระจุนทกะปูผ้าสังฆาฏิเป็นสี่ชั้น

“เราเหนื่อย เราจะพัก”

พระองค์ก็พักนอนตะแคงข้างขวาเหลื่อมเท้า

ครั้งนั้น ก็มีปุกกุสะมัลลบุตรผ่านมา เข้าไปเฝ้าเล่าเรื่องว่า ตนเองเป็นศิษย์ของอาฬารดาบส คราวหนึ่งอาฬารดาบสนั่งเข้าฌาน เกวียน ๕๐๐ เล่ม ผ่านไป ไม่ได้ยินเสียงแม้จีวรจะโดนฝุ่น คนก็ถามว่า.. “ท่านไม่ได้ยินเสียงหรือ ? ท่านมีสัญญาอยู่ไหม ? ท่านตื่นอยู่ไหม ?”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า..

“ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ระหว่างผู้ที่ไม่ได้ยินเสียงเกวียน ๕๐๐ เล่ม ผ่านไป กับ ผู้ที่ไม่ได้ยินเสียงฟ้าผ่า ฝนตก ฟ้าผ่าชาวนาสองพี่น้องตาย ควายสี่ตัวตาย ?”

ปุกกุสะมัลลบุตร ก็ว่า..

“เกวียนแสนเล่มก็จะทำอะไรได้”

พระพุทธองค์ก็ได้เล่าให้ฟังว่า..

“ครั้งหนึ่งพระองค์ประทับที่โรงกระเดื่อง ฝนตก ชาวนาสองพี่น้องถูกฟ้าผ่า พร้อมด้วยควายสี่ตัว จากนั้นเมื่อฝนหาย พระองค์ก็เสด็จเดินจงกรม มีคนมาถาม พระองค์ได้ยินเสียงไหม ? พระองค์ก็บอกว่า ไม่ได้ยิน”

ทำให้ปุกกุสะเกิดความเลื่อมใส ขอถวายตัวถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่ง แล้วก็นำผ้าเนื้อเกลี้ยงสีดังทอง (ผ้าสิงคิวรรณ) ๒ ผืนเข้ามาถวาย พระองค์ก็รับสั่งว่า..

“ให้ถวายตถาคต ๑ ผืน ถวายพระอานนท์ ๑ ผืน”

เมื่อปุกกุสะไปแล้ว พระอานนท์ก็ได้นำผ้าเนื้อเกลี้ยงสีดังทอง เข้าไปทาบที่พระวรกายของพระพุทธเจ้า ..ก็เปล่งแสงสว่าง

พระอานนท์กราบทูลว่า..

"วันนี้อัศจรรย์จริง พระฉวีวรรณของพระองค์ผุดผ่องยิ่งนัก ทำให้จีวรผ้าเนื้อเกลี้ยงนี้ สว่างเหมือนกับถ่านเพลิงที่ปราศจากควัน"

พระองค์ตรัสว่า..

"อานนท์ เป็นธรรมดาอย่างนี้ในสองวัน วันที่ตถาคตจะตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ กับวันที่ตถาคตจะเสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน พระฉวีวรรณจะผุดผ่องอย่างนี้ เป็นธรรมดา"

"อานนท์ คืนนี้แหละในปัจฉิมยาม เราจะดับขันธ์ปรินิพพาน ระหว่างต้นสาละทั้งคู่ที่สาลวโนทยาน ของพวกชาวมัลลกษัตริย์ มาเถอะ เราจะเดินทางไปต่อ"

จากนั้นพระองค์ก็เสด็จ เดินทางข้ามแม่น้ำหิรัญวดี เข้าสู่กุสินารา ที่สาลวโนทยานอันเป็นที่พักของพวกมัลลกษัตริย์ พระองค์ก็รับสั่งว่า..

"อานนท์ เธอจงจัดที่นอน หันศีรษะไปทางทิศเหนือ เราเหนื่อยมากแล้ว เราจะนอนแล้ว"

พระอานนท์ก็รีบจัดแจง แล้วพระองค์ก็ประทับ ระหว่างต้นสาละทั้งคู่ นอนตะแคงข้างขวา เรียกว่า.. **อนุฏฐานไสยา คือ เป็นการนอนครั้งสุดท้ายที่จะไม่ลุกขึ้นมาอีก**

แม้ขณะนั้น ดอกสาละ ก็โปรยปรายลงมา ต้องสรีระของพระองค์ เพื่อบูชา ดอกมณฑารพ ดอกไม้สวรรค์ก็โปรยปรายลงมาจากนภากาศ บูชาพระผู้มีพระภาคเจ้า จุณจันทน์อันเป็นทิพย์ก็โปรยปรายลงมา

พระองค์ตรัสว่า..

"อานนท์ การบูชาตถาคตด้วยอามิสบูชา ไม่ยังพระศาสนาให้ดำรงอยู่ได้ ก็เป็นบุญของบุคคลนั้นเท่านั้น ส่วนการปฏิบัติบูชา คือ การปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรมนั้น บริษัททั้งสี่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระตถาคตนั่นแหละ คือ การเคารพสักการะบูชาเราตถาคตด้วยการบูชาอันสูงสุด เพราะจะยังพระศาสนาให้ดำรงอยู่ได้"

การปฏิบัติบูชา เป็นการปฏิบัติ
ที่เป็นการบูชาอันสูงสุด
เพราะพระธรรมคำสอนจะดำรงอยู่ได้ด้วยการปฏิบัติ

แม้พระองค์จะประชวรหนักแล้ว นอนอยู่ ก็ยังตรัสสอนธรรมต่าง ๆ ให้ภิกษุทั้งหลาย ได้ตรัสถึง..

บุคคล หรือ อัฐิธาตุ ของบุคคลทั้งสี่ ประดิษฐ์ซึ่งบรรจุสถูปใด บุคคลไปไหว้ ไปสักการะ หรือยังจิตให้เลื่อมใส ในสถูปของบุคคลทั้งสี่ ก็จะเป็นไปเพื่อสุคติ หรือเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขชั่วกาลนาน เรียกว่า.. **ถูปารหบุคคล บุคคลที่ควรเคารพบูชา**

ถูปารหบุคคล บุคคลที่ควรเคารพบูชา

๑. พระตถาคต สัมมาสัมพุทธเจ้า

๒. พระปัจเจกพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า คือ ผู้ที่ตรัสรู้ได้เอง แต่ว่าไม่สามารถจะหยั่งปริยัติเป็นศาสนาที่สั่งสอนได้

๓. สาวกของพระตถาคต อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

๔. พระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม

ถ้าสถูปของบุคคลเหล่านี้ บุคคลได้ไปเห็น ยังจิตเลื่อมใส หรือกราบไหว้บูชา จะเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขชั่วกาลนาน

พระองค์ได้ตรัสสอนต่าง ๆ พระอานนท์ ก็ถามว่า..

"ตอนที่พระองค์ยังพระชนม์ชีพอยู่ ภิกษุสงฆ์ทั้งหลายก็จะพากันมาเฝ้าด้วยความใกล้ชิด ได้ฟังธรรมและเมื่อพระองค์ดับขันธ์ปรินิพพาน ภิกษุสงฆ์ทั้งหลายจะทำประการใดกัน"

พระองค์จึงได้ตรัส..

สังเวชนียสถานสี่แห่ง คือ

ที่ประสูติ ที่ตรัสรู้ ที่แสดงธรรมจักร ที่เสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน

"ชนเหล่าใดจาริกไปด้วยความเสื่อมใสศรัทธา รำลึกว่าสถานที่นี้เป็นที่ประสูติของพระตถาคตเจ้า สถานที่นี้เป็นที่ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า เป็นที่แสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรของพระผู้มีประภาคเจ้า หรือสถานที่นี้เป็นที่เสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน เมื่อชนเหล่านั้นสิ้นชีวิตลง ย่อมเข้าสู่สุคติโลกสวรรค์"

พระอานนท์ก็ถามว่า..

"จะปฏิบัติต่อสรีระของพระองค์อย่างไร ?

พระประสงค์เมื่อพระองค์สิ้นพระชนม์แล้ว"

ทรงตรัสว่า..

"อานนท์ เธอไม่ต้องขวนขวายหรอก เธอควรขวนขวายประโยชน์ของตนเองเถิด ปล่อยให้เป็นหน้าที่พวกกษัตริย์ พราหมณ์ คหบดีมหาศาล ที่เขามีความเลื่อมใสศรัทธาตถาคต เขาจะได้ดำเนินการของเขาเอง"

พระอานนท์ก็กลัวว่า ถ้าเกิดเขามาถาม จะตอบไม่ถูก

พระอานนท์ก็ถามว่า..

"แล้วเขาจะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า ?"

พระองค์ก็ตรัสว่า..

"เขาก็จะปฏิบัติอย่างสรีระของพระเจ้าจักรพรรดิ"

พระอานนท์ :

“เขาปฏิบัติอย่างไรพระพุทธเจ้าข้ากับพระเจ้าจักรพรรดิ ?”

พระองค์ก็ตรัสว่า..

“เขาก็จะห่อด้วยผ้าใหม่ แล้วก็สำลีชุบน้ำมัน แล้วก็ห่อด้วยผ้าใหม่สลับกับสำลี ๕๐๐ ชั้น ระหว่างผ้าใหม่กับสำลี ๕๐๐ ชั้น แล้วก็นำลงในรางทองคำที่ใส่น้ำมันหอม ปิดด้วยฝาทองคำ นำขึ้นสู่จิตกาธานที่ทำด้วยไม้หอมนานาชนิด แล้วก็นำอัฐิธาตุบรรจุไว้ในสถูปในทางใหญ่สี่แพร่ง เพราะชนเหล่าใดมีความเลื่อมใสในสถูปของพระตถาคต ชนเหล่านั้นจะมีประโยชน์มีความสุข ไปชั่วกาลนาน”

พระอานนท์ก็รู้ว่าพระองค์ตรัสอย่างนี้แล้ว คงจะปรินิพพานแน่แล้ว อดกลั้นความโทมนัสใจไม่ไหว ก็ปลีกตัวออกไป ไปยืนร้องไห้อยู่ จนพระพุทธเจ้าเห็นพระอานนท์หายไปนาน จึงถามภิกษุทั้งหลาย..

“อานนท์หายไปไหน ?”

พระภิกษุทั้งหลาย :

“พระอานนท์ไปยืนร้องไห้อยู่”

คือ พระอานนท์ท่านก็นึกถึงว่า.. ถ้าพระพุทธเจ้าปรินิพพาน

พรุ่งนี้.. เราจะล้างพระบาทให้ใคร ?

เราจะรับบาตรใคร ? เราจะปูอาสนะให้ใคร ?

พระภิกษุสงฆ์ไปบอกว่า

"พระพุทธเจ้าเรียกหา"

พระอานนท์ก็เข้ามา พระพุทธเจ้าก็ปลอบใจว่า..

"อานนท์ เธอไม่ต้องเศร้าโศกพิไรรำพันไปนักเลย เราได้บอกกับเธอไว้ก่อนแล้วไม่ใช่หรือว่าความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจทั้งหลาย ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งจะต้องมีการแตกทำลายเป็นธรรมดา การที่ปรารถนาว่าของสิ่งนั้น สิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้อันเป็นที่รัก อย่าแตก อย่าทำลายเลยไม่ใช่ฐานะจะมีได้"

"อานนท์ เธอได้ปฏิบัติดีต่อตถาคตด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันประกอบด้วยเมตตา เป็นเกื้อกูลตถาคต เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นอันมาก ถ้าเธอไม่ละความเพียร เธอจะได้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในชาตินี้"

แล้วพระองค์ก็ได้ตรัสยกย่องพระอานนท์กับพระสงฆ์ว่า..

"ภิกษุทั้งหลาย ไม่ว่าจะอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าในอดีต พระอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าในอนาคต ก็ไม่มีใครที่จะเกินถึงพระอานนท์"

"พระอานนท์ยังมีคุณวิเศษที่เรียกว่า.. **อัพภูตธรรม** เช่นเดียวกับพระเจ้าจักรพรรดิ คือ ไม่ว่าจะเป็นพุทธบริษัท ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ก็จะมีความปรารถนาที่จะได้เห็นพระอานนท์หนึ่ง และก็มีความยินดีที่ได้เห็นพระอานนท์หนึ่ง เรียกว่า มีความอิ่มเอิบใจในการฟังธรรมของพระอานนท์ และพอใจในธรรมของพระอานนท์ และก็ไม่อิ่มในธรรมของพระอานนท์ที่แสดง"

พระอานนท์จะมีคุณธรรมเหล่านี้ ใคร ๆ ก็อยากเห็น อยากพบเห็นแล้วก็พอใจที่ได้เห็น อยากจะได้ฟังธรรม ฟังธรรมก็ไม่อิ่มในธรรมที่พระอานนท์แสดง”

พระพุทธเจ้าตรัสยกย่องพระอานนท์ ให้ได้คลายใจ พ้นจากความเศร้าโศก

พระอานนท์ ก็ทูลขอว่า..

“ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า อย่าดับขันธ์ปรินิพพานที่เมืองเล็กเมืองน้อยนี้เลย.. ขอไปปรินิพพานที่เมืองใหญ่ ๆ เถิด เช่น เมืองพาราณสี เมืองราชคฤห์ เป็นต้น”

พระองค์จึงตรัสถึงกุสินารานี้ว่า..

“ในอดีตนั้นเป็นเมืองใหญ่คับคั่ง ชื่อ กุสาวดี มีพระเจ้าจักรพรรดินามว่า.. มหาสุทัสสนะ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ คือ เราตถาคตนี่เอง”

และพระพุทธองค์ก็ได้ตรัสว่า..

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าเข้าใจว่า.. พระตถาคตดับขันธ์ปรินิพพานไปแล้ว เราไม่มีศาสดาแล้ว ศาสดาของเราปรินิพพานเสียแล้ว เราไม่มีศาสดาแล้ว เธออย่าเข้าใจอย่างนั้น

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมวินัยที่เราตรัสแล้ว แสดงแล้วแด่พวกเธอทั้งหลาย ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น คือ ศาสดาแก่พวกเธอทั้งหลาย”

เพราะฉะนั้น แม้พระองค์จะดับขันธ์ไปแล้ว ถ้าเราปฏิบัติธรรม เข้าถึงธรรม แล้วก็ถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์เคยตรัสว่า..

โย ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ

ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นก็ถึงเห็นพระตถาคต

ในครั้งนั้น มีสุภัททปริพาชก เป็นนักบวชนอกศาสนา มาขอเข้าเฝ้า พระอานนท์ก็ห้ามไว้..

"อย่าเลยพระองค์ประชวรหนัก ใกล้จะปรินิพพานอย่ารบกวนท่านเลย" ..สุภัททะก็จะขอเข้าเฝ้าให้ได้ พระอานนท์ก็ห้ามไว้

พระพุทธเจ้าได้ยินเสียงเจรจากันก็ตรัสว่า..

"อานนท์ปล่อยให้เขาเข้ามาเถิด ตถาคตจะได้สอนเขาได้"

นี่คือ พระมหากรุณาธิคุณ

แม้จะใกล้ จะดับขันธ์ พระองค์ก็ยังมีกรุณาที่จะสอน

สุภัททะเข้ามาแล้วก็ถามปัญหาธรรมะว่า..

"ครูทั้งหกที่มีชื่อเสียง เป็นที่เคารพของคนจำนวนมาก มักขลิโคสาลศาสดาจารย์ นิครนถ์นาฏบุตร สัญชัย ต่างๆ ใครเป็นผู้ตรัสรู้ และใครยังไม่ได้ตรัสรู้บ้าง ?"

พระองค์จึงตรัสว่า..

"สุภัททะ เธอจงตั้งใจฟังให้ดี เราจะแสดงให้ฟัง..

ธรรมวินัยใด ไม่มีการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘
ที่นั้นจะไม่มีสมณะที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ที่สี่
ก็คือไม่มีโสดาบัน สกทาคามี อคานามี พระอรหันต์

ธรรมวินัยใด มีการเจริญอริยมรรค มีองค์ ๘
ธรรมวินัยนั้นก็จะมีสมณะที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ที่สี่

คือ พระองค์จะใช้ "ธรรมวินัย" หรือ "พรหมจรรย์"
ที่เราเรียกว่า ศาสนา

ดูก่อนสุภัททะ ในธรรมวินัยนี้มีการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘
จึงมีสมณะที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ที่สี่

อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ
๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ
๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ
๘. สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นชอบ

เป็นสิ่งที่ต้องเจริญให้เกิดขึ้น ตราบใดที่ยังมีการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่ ตราบนั้น โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์”

สุภัททะ ก็เกิดความเลื่อมใสใจศรัทธาว่า..

“พระธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้แจ่มแจ้งยิ่งนัก ไพเราะยิ่งนัก เหมือนเปิดของที่ปิด เหมือนหงายของที่คว่ำ เหมือนชี้ทางให้ผู้หลงทาง เหมือนตามประทีปในที่มืด เพื่อให้คนได้มองเห็นทาง ข้าขอข้าพระองค์ได้บรรพชาในพระธรรมวินัยนี้ด้วยเถิด”

พระพุทธองค์ตรัสว่า..

“สำหรับนักบวชที่เป็นพวกเดียรถีย์มา จะต้องอยู่ปริวาสสี่เดือนเสียก่อน เมื่อประสงค์เห็นสมควรพอใจ จึงจะให้บรรพชาอุปสมบทได้”

สุภัททะ ก็ยืนยันว่า...

“ข้าพระองค์จะขออยู่ปริวาสสี่ปี”

พระพุทธเจ้าเห็นความตั้งใจ จึงรับสั่งว่า..

“อานนท์ ถ้าเช่นนั้นเธอนำสุภัททะไปบรรพชา”

พระอานนท์ก็พาสุภัททะไปที่ จัดการปลงผม โกนหนวด ห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ไปรับไตรสรณคมน์ เป็นสามเณร และก็พาเข้ามาเฝ้าพระพุทธเจ้า

พระองค์ทรงประทานบวช

"เธอจงเป็นภิกษุเถิด ธรรมที่เรากล่าวไว้แล้ว เธอจงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์"

ก็สำเร็จเป็นภิกษุ แล้วพระองค์ก็ให้กรรมฐาน สุภัททะเรียนกรรมฐานแล้ว ก็ปลีกออกไปปฏิบัติในที่ไม่ไกล เดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ในคืนนั้นเอง เรียกว่า.. **เป็นพระอรหันต์รูปสุดท้าย**ที่พระองค์ยังทรงพระชนม์ชีพ ที่พระองค์ทรงบวชให้

กล่าวกันว่า.. สุภัททะ กับ โกณฑัญญะ ในสมัยพระพุทธเจ้านามว่า "วิปัสสี" สองคนนี้ เป็นพี่น้องเป็นชาวนา ทำนาข้าวสาลี **คนพี่ คือ โกณฑัญญะ** พอเริ่มข้าวออกรวง ก็ทำขนม ทำอาหารถวายไปเรื่อย ๆ ตามลำดับเก้าครั้ง **ส่วนคนน้อง คือ สุภัททะ** นี่ไปทำสุดท้ายเลยถึงทำ เลยอานิสงส์ต่างกัน โกญฑัญญะบรรลุธรรม บวชเป็นภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา ส่วนสุภัททะนี่องค์สุดท้าย สำหรับที่พระพุทธเจ้าทรงพระชนม์ชีพอยู่

พระองค์จึงได้ตรัสถามในครั้งนั้น

"ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมีข้ออะไรสงสัยก็จงถามเสีย จะได้ไม่ร้อนใจในภายหลัง" ..ก็ไม่มีใครถาม

พระองค์บอก

"ถ้าไม่กล้าถามก็ให้เพื่อนช่วยถาม"

พระอานนท์ก็อัศจรรย์ว่าในที่นี้ ไม่มีใครสงสัยใดๆ พระองค์ตรัสว่า..

“ภิกษุในที่นี้ อย่างต่ำก็คือเป็นโสดาบัน เป็นผู้ที่เที่ยงแท้ต่อสัมโพธิ เป็นผู้ไม่ตกต่ำโดยธรรมดา”

พระองค์ให้พระอานนท์ไปบอกกับ พวกมัลลกษัตริย์ว่า

“ขณะนี้พระตถาคตเจ้าจะดับขันธ์ในเขตคามของพระองค์ จะได้ไม่ร้อนใจภายหลังที่ไม่ได้มาเข้าเฝ้า ก่อนที่พระองค์จะดับขันธ์”

ในครั้งนั้นพระอานนท์ก็ไป เข้าไปบอกพวกมัลลกษัตริย์

“พระองค์จะดับขันธ์ปรินิพพานแล้วที่สาลวโนทยานในคืนนี้”

บรรดาพวกกษัตริย์ มเหสี ประชาบดี โอรส สุทธิสา เมื่อได้ฟังก็ประคองแขน สยายเกศาคร่ำครวญ..

“พระสัมมาสัมพุทธเจ้าช่างเสด็จดับขันธ์เร็วนัก”

ก็รีบพากันมาเฝ้า พระองค์จัดให้เข้าเฝ้าเป็นหมู่เป็นคณะ ในครั้งนั้นมีพระอุปวาณะ ยืนถวายงานพัดอยู่เบื้องหน้าพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้ขับไล่ไป

“อุปวาณะ เธออย่ามายืนตรงนี้”

พระอานนท์ก็สอบถามว่า..

“เหตุไฉนพระองค์จึงขับไล่พระอุปวาณะ ซึ่งเป็นพระเคยอุปัฏฐากพระองค์มานาน”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า..

“เทวดาทั้งหลาย ทั่วหมื่นจักรวาลมาในที่นี้ สาลวโนทยานอันกว้าง จะหาที่ว่างสำหรับเทวดาผู้มีศักดิ์ใหญ่ที่ถูกต้องนั้นไม่มี เต็มเนืองแน่นไปหมด”

บรรดาเทวดาเหล่านั้น ก็จะบ่นกันว่า..

“สมณะรูปนี้มายืนขวางหน้า มาบัง พวกเรามาแต่ไกลที่จะได้เห็นพระองค์จะดับขันธ์ปรินิพพาน”

พระอานนท์ก็ถามว่า..

“แล้วพวกเทวดาเหล่านั้นเขามีอาการอย่างไร”

พระองค์ก็ตรัสว่า..

“เทวดาที่ยังไม่สิ้นราคะ ต้องปรับสำคัญอากาศเป็นแผ่นดิน ประคองแขนคร่ำครวญว่า ‘พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นผู้ประเสริฐสุดในโลก จะเสด็จดับขันธ์แล้ว..ช่างไวนัก’ ส่วนเทวดาที่สิ้นราคะแล้วก็ได้ปลงสังเวช ‘สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ’”

เมื่อพระองค์ได้ตรัสให้ภิกษุทั้งหลายได้ถาม
ก็ไม่มีใครถาม ..ทุกคนก็เงียบ

จากนั้นพระองค์จึงได้ตรัสเป็นปัจฉิมวาจา
คือ เป็นพระวาจาสุดท้ายที่จะไม่ตรัสอะไรอีก

“หันทะทานิ ภิกขะเว

อามันตะยามิ โว

วะยะธัมมา สังขารา

อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ

อะยัง ตะถาคะตัสสะ

ปัจฉิมา วาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราขอเตือนพวกเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า”

จากนั้นพระองค์ก็ หลับพระเนตรไม่ได้ตรัสอะไรอีก

พระองค์ก็เข้าฌานไปตามลำดับ เข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌาน ก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌาน ก็เข้าตติยฌาน ฌานหนึ่ง ฌานสอง ฌานสาม จตุตถฌาน ฌานที่สี่ แล้วก็เข้าอากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เป็นอรูปฌานสุดท้าย จากนั้นก็เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ คือเข้าไปดับจิตเจตสิกทั้งหลายให้หมด ซึ่งระบบการหายใจไม่มีแล้ว ถึงฌานที่สี่จะไม่มีการหายใจ

พระอานนท์ก็ถามพระอนุรุทธะว่า..

“ขณะนี้ พระศาสดาปรินิพพานหรือยัง ?”

พระอนุรุทธะท่านบอกว่า..

“ยัง ตอนนี้กำลังเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่”

คือ ท่านพระอนุรุทธะ ท่านมีทิพยจักษุ เป็นผู้เลิศกว่าพระภิกษุทั้งหลายในด้านทิพยจักษุ ท่านก็ตามดูจิตของพระพุทธเจ้า

“ขณะนี้พระองค์ถอยจากสัญญาเวทยิตนิโรธ เข้าเนวสัญญานาสัญญายตนะแล้วก็ถอยลงมาสู่อากิญจัญญายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากาสานัญจายตนะ ถอยลงมาสู่จตุตถฌาน ฌานที่สี่ ลงมาตติยฌานที่สาม ทุติยฌานที่สอง ปฐมฌานฌานที่หนึ่ง ออกจากปฐมฌานฌานที่หนึ่ง พระองค์ก็เข้าไปใหม่ เข้าปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน พอออกจากจตุตถฌาน พระองค์ก็พิจารณาในธรรม แล้วก็เสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน”

ในขณะนั้นเอง แผ่นดินก็ไหวขึ้น กลองทิพย์ก็บรรลือลั่นขึ้น สังคีต ก็ดังขึ้นในนภากาศ ทั้งมนุษย์และเทวดาที่ยังไม่สิ้นจากราคะ แม้แต่ภิกษุ ที่ยังไม่สิ้นจากราคะก็ประคองแขน คร่ำครวญว่า...

“พระศาสดาช่างดับขันธ์ปรินิพพานเร็วนัก”

ในครั้งนั้นท้าวสหัมบดีพรหมก็ได้กล่าวขึ้นในที่นั้นว่า..

“สัตว์โลกทั้งหลาย ล้วนแล้วจะต้องทอดทิ้งสรีระร่างกายไว้บนโลก แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งไม่มีผู้เปรียบปราน ก็ยังต้องเสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน”

ท้าวสักกะเทวราชก็ได้กล่าวในที่นั้นว่า..

"สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ มีความเสื่อมไป สิ้นไปเป็นธรรมดา การเข้าไปสงบระงับ ซึ่งสังขารทั้งหลายเหล่านั้นเป็นสุข"

พระอนุรุทธะ พระอานนท์ ก็ช่วยกันแสดงธรรมีกถาปลอบใจภิกษุทั้งหลายตลอดระยะเวลาที่ยังเหลืออยู่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นศาสดาของโลกได้เสด็จดับขันธ์ปรินิพพานไปแล้ว พระองค์ได้ตรัสเตือนพวกเราไว้ว่า..

"อย่าประมาท
ชีวิตนี้เป็นของไม่จีรังยั่งยืน

ขอให้เราได้รำลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า
ที่พระองค์ได้สละตลอดระยะเวลาบำเพ็ญบารมีมา
เพื่อจะสั่งสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์

พระองค์ได้ทำหน้าที่
ของความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ได้อย่างสมบูรณ์

แม้จะดับขันธ์
พระองค์ก็ยังได้ตรัสสอนธรรมะ"

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสสะทัมมะสาระถิ

สัตถา เทวะมนุสสานัง

พุทโธ ภะคะวาติ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ

อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย

ปาหุเนยโย

ทักขิเณยโย

อัญชะลีกะระณีโย

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

วันที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

การเวียนว่ายตายเกิดเป็นเรื่องทุกข์ไหม ?

ความแก่เป็นทุกข์ไหม ? ความตายเป็นทุกข์ไหม ?

ความเศร้าโศกพิไรรำพัน ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจเป็นทุกข์ไหม ?

ประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนาเป็นทุกข์ไหม ?

ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ไหม ?

พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจทั้งหลายเป็นทุกข์ไหม ?

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ เพราะมีการเกิด

ครั้นเมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ พระองค์อุทานถึงตัณหาว่า..

"เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้แล่นท่องเที่ยวไปในสงสาร เป็นอเนกชาติ แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลูกเรือน คือ ตัณหาผู้สร้างภพ การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป นี่แนะ นายช่างปลูกเรือน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราก็หักเสียแล้ว ยอดเรือนเราก็รื้อเสียแล้ว จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป ได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา"

อันนี้เป็นอุทานครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เห็นแล้วว่า..

"อ๋อ ชีวิตต้องระหกระเหิน ท่องไปในวัฏสงสารเป็นอเนกชาติ ทุกข์ทรมานในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตัณหานี่เอง สร้างภพชาติอยู่เรื่อย"

ภิกษุเคยกราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า..

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มีไหม สังขารที่ไหนที่จะเที่ยง"

พระพุทธองค์ตรัสว่า

"สังขารที่จะเที่ยงนั้นไม่มี จะเกิดเป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นมหาพรหม มีอายุยืนขนาดไหนก็ไม่เที่ยง ที่สุดก็ต้องเปลี่ยนแปลง"

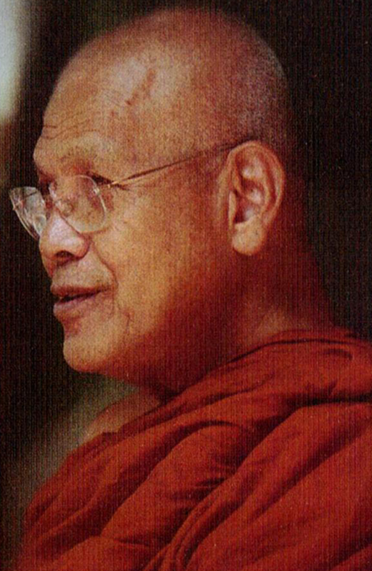
เพราะฉะนั้น การเกิดทั้งหลายเป็นทุกข์
ท่านจึงอุปมาเหมือนอุจจาระ

อุจจาระก้อนเล็กนิดเดียวก็ตาม ไม่ว่าจะเกิดจากอาหารอย่างดี ก็มีกลิ่นเหม็น เป็นของไม่สะอาด ขึ้นชื่อว่าภพชาติ เป็นทุกข์ทั้งนั้น ตัณหาเป็นตัวสร้าง ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรจะละออกไป

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



ความแก่เป็นทุกข์ไหม
ความตายเป็นทุกข์ไหม
ความเศร้าโศกพิไรรำพัน
ทุกข์กายทุกข์ใจ
คับแค้นใจ เป็นทุกข์ไหม
ประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา
ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น
เป็นทุกข์ไหม
ต้องพลัดพราก
จากสิ่งที่รักที่พอใจทั้งหลาย
เป็นทุกข์ไหม



เราต้องพยายามขวนขวาย อย่าเป็นดอกบัวติดอยู่กับโคลนตม มองเห็นภัยเห็นโทษแห่งวัฏสงสาร อะไรที่ควรทำ ก็รีบทำเสีย อะไรที่ควรปฏิบัติ ก็รีบปฏิบัติเสีย เพราะชีวิตเราไม่แน่นอน วันเวลาแห่งความตายก็ใกล้เข้ามาเรื่อย ๆ ที่สุดแล้วพวกเราจะต้องทอดทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไป

ร่างกายนี้ ที่เรายังนั่งได้ พูดได้ เดินได้ เราต้องพิจารณาว่า สักวันหนึ่ง มันจะต้องกลายเป็นซากศพ เน่าเปื่อยผุพัง กระดูกกระจัดกระจาย เผาไหม้ไปในที่สุด หาสาระอะไรไม่ได้ เรามีชีวิตอยู่ก็พออาศัยพยุงพยังไปชั่วคราว อย่าไปยึดถืออะไรนักหนา เอาแค่พออาศัย ถึงเราจะหวงไว้ขนาดไหน จะยึดไว้ขนาดไหน มันก็ไม่สามารถจะอยู่ได้ ต้องทอดทิ้งไปในที่สุด

เรามีสังขารไว้เพื่อ
สร้างสม
คุณงามความดี

สาระของ...**ทรัพย์**
อยู่ที่การให้ทาน
สาระของ...**สังขาร**
อยู่ที่การรักษาศีล
เจริญภาวนา

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

www.watmahaeyong.org วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท วัดมเหยงคณ์ สารธรรม วัดมเหยงคณ์ official channel @mahaeyong

สาระของทรัพย์ ..อยู่ที่การให้ทาน
สาระของสังขาร ..อยู่ที่การรักษาศีล เจริญภาวนา

เรามีสังขารไว้เพื่อสร้างสมคุณงามความดี เอาสังขารมาประพฤติปฏิบัติ ร่างกายของเรา เราต้องเอามารักษาศีล จิตใจต้องเจริญภาวนา เราจะฝากคนอื่นทำให้ไม่ได้ เมื่อจะให้ทาน ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ยังฝากให้เขาทำแทนได้ “ช่วยฝากไปทำบุญที่วัดหน่อย”

แต่การรักษาศีล เราจะฝากให้เขาทำไม่ได้ ไม่ใช่ว่า “เออ..ขี้เกียจไปวัด ช่วยไปบวชแทน รักษาศีลแทนให้หน่อย” หรือว่า “ขี้เกียจเจริญภาวนา ช่วยเจริญภาวนาแทนให้หน่อย”..อย่างนี้ทำไม่ได้

อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งของตน
โกหินาโถ ปโร สิยา ใครอื่นเล่าจะเป็นที่พึ่งให้กับเราได้

เราต้องลงทุน เอาสังขารมาลงทุน ต่อบุญ ต่อกุศล ต่อความดี

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เวลาเห็น ก็จำเป็นต้องเห็น ต้องรู้ ได้ยิน ก็ต้องได้ยิน เมื่อมีเสียงมา ก็ต้องได้ยิน มีสีมา ก็ต้องเห็น แต่ว่าสติ ที่ระลึกรู้การเห็นนี้ไม่เข้าไปยินดียินร้ายต่อสิ่งเหล่านั้น เรียกว่า..

สักแต่ว่า หรือว่า ไม่ตีความหมาย ไม่ขยายไปในสมมติ

วิปัสสนาก็จะรู้เฉพาะสิ่งที่เป็นจริง สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม สิ่งที่เป็นจริง มันแค่สีที่มาปรากฏทางตา แล้วก็เห็น เห็นมันก็เป็นเพียงสิ่งหนึ่ง ยังไม่ได้บอกเป็นคนเป็นสัตว์ เสียงกระทบหูได้ยิน มันก็เป็นเพียงสภาพธรรม เสียง ก็เป็นธรรมชาติ ดัง ดับไป ดัง ดับไป ได้ยินจิตที่ทำหน้าที่ได้ยิน ดับไป ได้ยิน ดับไป ยังไม่เป็นคนเป็นสัตว์ เป็นหญิงเป็นชาย ถ้าระลึกรู้ได้แค่สิ่งที่เป็นจริง เรียกว่า..

ปรมัตถ์ หรือ สภาวะ

ก็จะพบว่า มันก็เป็นเพียงสิ่งหนึ่ง เสียง ก็เป็นสิ่งหนึ่ง ได้ยินดับไป ถ้าระลึกรู้ได้แค่ สักแต่ว่า สิ่งที่ปรากฏก็จะไม่เป็นคนเป็นสัตว์แต่ถ้ามันปรุงแต่ง คิดนึก ตีความหมาย มันก็จะเลยออกไป เป็นคนเป็นสัตว์ ก็จะเป็นสมมติแล้ว

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ถ้าระลึกรู้ได้แค่
สักแต่ว่า... สิ่งที่ปรากฏ
มันก็จะไม่เป็นคนเป็นสัตว์
แต่ถ้าปรุงแต่งคิดนึก
ตีความหมาย
ก็จะเป็นสมมติแล้ว

ตีควาหมาย
เป็นสมมติ

ท่านเจ้าคุณ
พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

เวลาปฏิบัติ เราจะสังเกตว่า ในใจมันมีภาษา มีชื่อเรียกอยู่ในใจ มีไหมเวลานั่งหลับตา มีภาษา มันเป็นพากย์ เหมือนดูหนัง แล้วมีคนพากย์ อย่างนั้นนะอย่างนี้ ถ้าเป็นคนไทย ก็พากย์ภาษาไทย เพราะคุ้นเคยกับภาษาไทย ก็คือ จิตนั่นแหละ เขาจำภาษา เขาก็จะพูดในใจ อันนี้เป็นสมมติภาษาที่ปรากฏเข้ามาที่ใจ เป็นสมมติ

แต่บางครั้งการปฏิบัติ ก็มีการตั้งใจสมมติ เอาสมมติมาใส่ ที่เราเรียกว่า.. คำบริกรรม บริกรรมว่าพุทโธ บริกรรมธัมโม สังโฆ บริกรรมว่าพองหนอ ยุบหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ แล้วแต่จะบริกรรม อันนี้คือ บัญญัติ บัญญัติโดยชื่อ โดยภาษา ก็ช่วยกำกับจิต ให้อยู่ในอารมณ์ อยู่กับกาย อยู่กับใจ คำบัญญัตินี้มันช่วยคนใหม่ ๆ เดินเฉย ๆ กำหนดรู้ไปเฉย ๆ จิตไม่ค่อยอยู่ ถ้ามีคำกำกับมาด้วย ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ พุทโธ นับก้าว มันก็ช่วยกำกับให้อยู่ แต่ไม่ได้หมายถึงว่า จะต้องใช้อย่างนี้ ถึงจะถูกต้อง ถ้าบางท่านไม่ใช้แล้วสามารถเจริญสติอยู่กับตัวได้ ..ก็ไม่ต้องใช้

เพื่อให้จิตว่างจากสมมติ ไม่มีสมมติในใจ เพราะถ้าเรามีอยู่ในใจเรื่อยไป โดยที่ไม่เข้าใจว่ามันต้องมีไว้ บางครั้งมันก็ใช้ไม่ได้ ใช้ไม่ทัน ซึ่งเอาคนเคยบัญญัติบริกรรม เย็นหนอ ตึงหนอ แข็งหนอ ไหวหนอ ปวดหนอ **สภาวะมันเยอะแยะ มันไว มันจะไปบัญญัติอะไร พูดทันนักหนา แต่พอปลดคำบริกรรมไปสติมันทำงานเอง สติมันก็ว่องไวเท่าทันได้**

แต่ถ้าจะใช้ ก็ใช้ช่วงเบื้องต้น
เพื่อกำกับจิตให้มันอยู่

มีไหมที่ใช้กันอยู่ คำบริกรรม ใช้ไหม ? ใครใช้พุทโธ มีไหมพุทโธ ใครใช้พองหนอ ยุบหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ มีไหม ? บางแห่งเขาใช้สัมมาอะระหัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ..ก็แล้วแต่ ให้รู้ว่ามันเป็นเรื่องแล้วแต่จะเอามาใช้

เหมือนฝึกว่ายน้ำ คนฝึกว่ายน้ำใหม่ ๆ กลัวจะจม ก็มีอะไรมาช่วยพยุงกาย ใช้ห่วงยาง ใช้ชูชีพ ใช้อย่างอื่นได้ไหม ? ห่วงยางไม่มี ใช้โฟมได้ไหม ต้นกล้วยได้ไหม ? ลูกมะพร้าว อะไรก็ได้ที่มันพยุงตัวได้

ก็เหมือนบัญญัติ พุทโธก็ได้ พองหนอ ยุบหนอ สัมมาอะระหังพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ อะไรที่ใช้แล้วตนเองถนัด ก็เอาเป็นเพียงฝึกช่วยพยุงตัวเท่านั้น ทำให้ว่ายน้ำได้ แต่ยังไม่รู้ว่า ว่ายเป็นหรือเปล่า ถ้าว่ายตัวเปล่า ๆ ได้ ถึงเรียกว่า.. ว่ายเป็น

ระหว่างคนว่ายตัวเปล่า ๆ กับ คนที่มีห่วงยาง ว่ายแข่งกัน
ใครจะไปได้ไวกว่ากัน ? ห่วงยางกลับมาถ่วงใช่ไหม ?
ตัวเปล่า คล่องแคล่วว่องไวกว่า

เหมือนกับการระลึกโดยไม่มีคำบริกรรม
มันจะว่องไว สติมันจะทำงานว่องไวเท่าทัน

วันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ปลดคำบริกรรม

ให้สติทำงานเอง
สติ... ก็ว่องไวเท่าทันได้

แต่ถ้าจะใช้ ก็ใช้ช่วงเบื้องต้น
เพื่อกำกับจิตให้มันอยู่

ใช้อะไรก็ได้ที่ตนเองถนัด
เพื่อฝึกช่วยพยุงตัว
ทำให้ว่ายน้ำได้เท่านั้น

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)


www.watmahaeyong.org



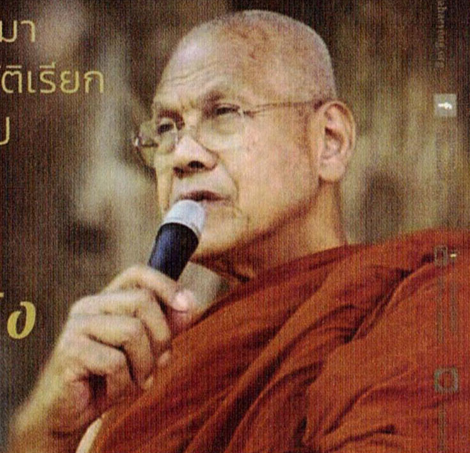

ให้พึงเข้าใจว่า ถ้าอารมณ์อันใด เป็นความหมาย
เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย ..มันก็เป็นสมมติ

อารมณ์อันใด เป็นชื่อภาษาขึ้นมา
เป็นคำเรียกชื่อ ..มันก็เป็นสมมติ

ชื่อ ภาษาต่าง ๆ ก็เป็นเรื่องที่สมมติแต่งตั้งกันไว้แล้วแต่ท้องถิ่น แม้แต่ประเทศไทย ประเทศเดียวกัน ภาษาท้องถิ่นก็ไม่เหมือนกัน ภาษาอีสาน ภาษาภาคใต้ ก็แล้วแต่จะบัญญัติกันขึ้นมา ยิ่งคนละประเทศ ก็ยิ่งฟังไม่รู้เรื่องเลย เพราะบัญญัติกันไปคนละอย่าง เราไม่รู้ในสมมติของเขา เราก็ฟังไม่รู้เรื่อง

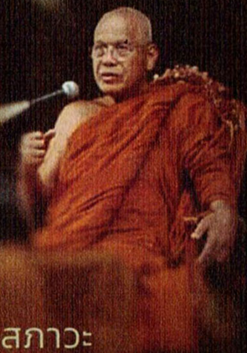
เพราะฉะนั้นมันไม่ใช่ของจริง ภาษาหรือชื่อเรียกต่าง ๆ เป็นการบัญญัติขึ้นมา ที่ชาวโลกเขาบัญญัติเรียก เราก็เรียกตามเขาไป อย่างภาษาไทยก็เรียกชื่อไปตามที่คนก่อน ๆ เขาเรียกกันไว้ เรียกว่าต้นไม้ อย่างนี้เรียกว่า ถนน อันนี้ศาลา อันนี้นาฬิกา มันเรียกกันไป ..แล้วแต่

วันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



บางคนใช้คำบริกรรมมานาน
พอไม่ใช้คำบริกรรม เหมือนตัวเองไม่ได้
ปฏิบัติ เรียกว่า...

ติดคำบริกรรม
ไปไม่เป็นอีก



แต่บางคนไม่ใช้เลยตั้งแต่ต้น
ถ้าเป็นก็เป็นเลย คือระลึกได้เลย
สติทำงานได้ตามลำพังของ
สติสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทันต่อสภาวะ
ก็ไม่ต้องมาปลดคำบริกรรมทีหลัง

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

ตกลงว่า เราจะใช้บัญญัติ หรือไม่ใช้ ?

ฝึกว่ายน้ำแล้ว บางคนไม่ใช้ชูชีพ เครื่องพยุงตัว มันจมเลย ลงไปว่ายมันจม ..ไปไม่ได้ เลยเอามาใช้ก่อน **แต่ใช้เพื่อพอให้คุ้นเคย**

ที่สุดก็ค่อยปล่อยออกไป

แต่บางคนไม่ใช้เลยตั้งแต่ต้นได้ไหม ? ฝึกว่ายน้ำไม่ใช้ โผไปโผมา พอเป็นก็เป็นเลย เหมือนคนที่เจริญกรรมฐาน เจริญวิปัสสนาโดยไม่ใช้คำบริกรรมเลย ถ้าเป็นก็เป็นเลย คือ ระลึกได้เลย สติทำงานได้ตามลำพังของสติสัมปชัญญะ **ระลึกรู้เท่าทันต่อสภาวะ ก็ไม่ต้องมาปลดคำบริกรรม**

แต่บางคนใช้คำบริกรรมมานาน พองหนอ ยุบหนอ เย็นหนอ ตึงหนอ แข็งหนอ ก้มหนอ เงยหนอ พอไม่ใช้คำบริกรรม ไปไม่เป็นอีก เหมือนตัวเองไม่ได้ปฏิบัติ เหมือนตัวเองปฏิบัติไม่ได้ **เรียกว่า ติดคำบริกรรม** ..ไปไม่เป็น

เพราะฉะนั้น ใช้ก็ใช้เพื่อเบื้องต้น ถึงเวลาที่สติมันตั้งหลักได้ ก็ปลดออกไป หรือปลดไปแล้ว จิตใจมันถอยหลัง มันฟุ้ง มันตั้งไม่อยู่ ก็เอามาใช้ใหม่ได้ **เพราะฉะนั้นจึงไม่ได้บังคับให้ทุกคน ต้องใช้ หรือไม่ใช้** เราประเมินจากตัวของตัวเอง อย่างที่ให้ทดลองทำเมื่อตอนบ่าย ให้เจริญสติ รู้ ตึง หย่อน ไหว หนัก เบา เย็น ร้อน ..โดยไม่ได้มีคำบริกรรม ระลึกได้ไหม ? ถ้าระลึกได้ แสดงว่ามันว่ายน้ำตัวเปล่า ๆ ฝึกว่ายน้ำตัวเปล่า ๆ

วันที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



วิปัสสนาก็เป็นเรื่องที่สุดแล้วก็จะต้องระลึกให้มันจรดสภาวะ สภาวะก็คือ สิ่งที่มันมีอยู่เป็นอยู่จริง ๆ

ถามว่าสภาวะที่กาย ได้แก่อะไรบ้าง ?
เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง หย่อน ไหว มีไหม สบาย ไม่สบาย
นี่คือ สภาวะ ..

นี่คือ อารมณ์ของวิปัสสนาโดยตรง
ถ้าระลึกรู้สิ่งเหล่านี้ไป ถือว่าเดินทางสายตรง
มีเส้นทางตรงกับทางอ้อม

สมถะก็เหมือนทางอ้อม คือ เจริญสมถะก่อนก็ได้ ทำจิตให้นิ่ง ทำจิตให้มีสมาธิก่อน เพื่อจะระงับ ดับนิวรณ์ทั้งหลาย แล้วก็มาต่อยอดขึ้นสู่วิปัสสนา จากสมถะ จากมีสมาธิ แล้วก็มาต่อวิปัสสนาอย่างนี้ก็ได้ แต่ถ้าไม่ต่อวิปัสสนา มันก็จะอยู่แค่สมถะ แค่นิ่ง แค่ว่าง แค่สงบ บางทีก็ไปอยู่กับแสงสว่าง อยู่กับดวงนิมิตต่าง ๆ ถ้าไม่ต่อยอดมาสู่การรู้สภาวะ ก็จะอยู่แค่สมถะ

ฉะนั้น ถ้าเดินสมถะก่อน ทำจิต จดจ่อ จดจ้อง เช่น ดูลมหายใจเข้าออก จนจิตใจมีสมาธิมาก หรือ ได้ฌาน แล้วก็มาต่อ โดยการมาใส่ใจดูที่จิต จิตที่ประกอบด้วยองค์ฌาน มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา จิตใจที่รู้ ที่รู้สึก มันก็จะขึ้นมาเป็นวิปัสสนาได้จากสมถะเป็นวิปัสสนา

แต่ถ้าจะเดินตรงเลย เจริญวิปัสสนาเลย ก็ต้องระลึกรู้สภาวะเลย รู้ไหว รู้เย็น รู้ตึง รู้หย่อน รู้คิด รู้จิตที่รู้สึก กำหนดดูการเห็น การได้ยิน รู้กลิ่นไหวไหม ถ้าทำได้ ก็คือ ทำวิปัสสนาไปเลย

ถ้าไม่ได้ มันก็จะปรวนไปหมด ตั้งหลักไม่ถูก ปฏิบัติไปแล้วหลงลืม เผอเรอ หลับใหล ฟุ้งซ่าน จิตหลุดไปหมด ไปไม่ได้ ก็ต้องทำสมาธิด้วย ทำสมาธิ ให้มันตั้งหลักได้ จะทำสมถะบ้าง จะทำสมถะให้เต็มตัว ก็พอดีหมดเวลาก่อน แล้วก็ทำไม่ไหว

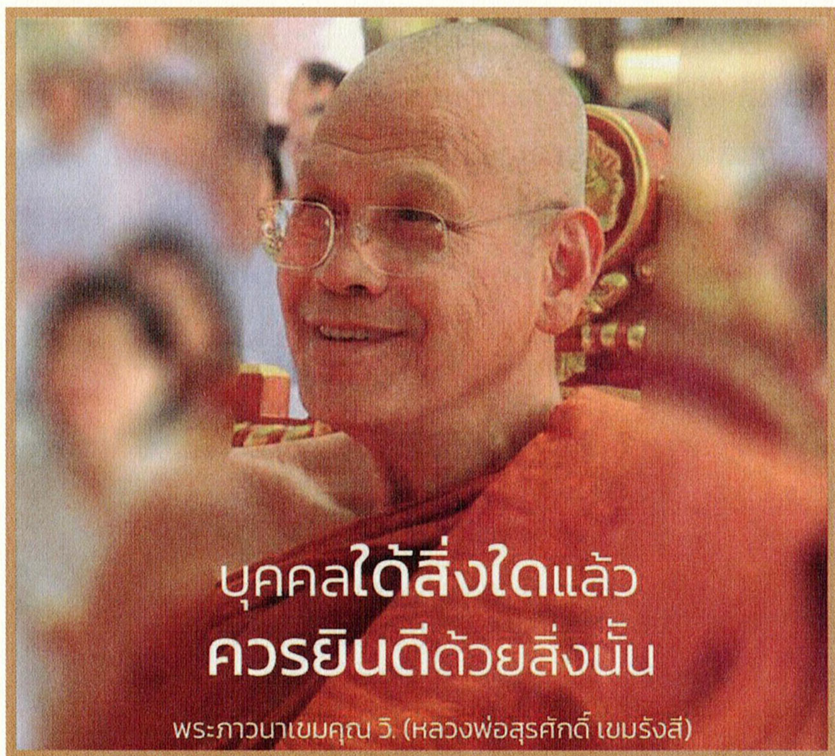
เพราะฉะนั้น เราทำสมถะตามสมควรแล้วก็ทำวิปัสสนา
หรือ ทำคู่ ๆ กันไป

เช่นว่า กำหนดลมหายใจเข้าออกไปด้วย ดูลมเข้าลมออกเป็นหลัก เพื่อทำสมาธิทำสมถะไว้ จะนับลมหายใจ จะบริกรรม ทำอย่างไรให้มันอยู่กับลมหายใจไว้ด้วย เพื่อให้ตั้งหลักไว้ได้ แล้วก็มีการระลึกรู้สภาวะด้วย รู้เย็น รู้ไหว รู้ใจ รู้จิต รู้ความรู้สึกนึกคิด รู้จิต แต่ก็รู้ลมหายใจไว้ อย่างนี้เรียกว่า เจริญสมถะวิปัสสนาคู่ ๆ กัน ..มันก็พอจะตั้งหลักได้

ก็เป็นเรื่องที่ต้องคอยฟัง คอยศึกษา คอยภาวนา คอยปฏิบัติไป เป็นเรื่องใหม่ของหลาย ๆ ท่าน ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังเรื่องของวิปัสสนาโดยตรงก็จะไม่เข้าใจว่าสภาวะปรมัตถ์ เป็นอย่างไร ? แต่ก็พยายามที่จะให้ท่านทั้งหลายได้รู้จักไปเลย ด้วยการเหมือนจับมือให้ทำ

อย่างที่พาให้ยืน ให้นั่ง ให้เดิน ให้รู้จักไปเลย เหมือนกับไม่ต้องจำ รู้เย็น รู้ร้อน รู้ตึง รู้ไหว รู้สึกสุขทุกข์ นี่ก็คือไปรู้จักเลย พอรู้จักแล้ว คุ้นเคยแล้ว ก็ดูได้เลย ไม่ต้องมานั่งจำนั่งอะไร เป็นไปเลย เป็นไปได้เลย

วันที่ ๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ในสมัยอดีตชาติของพระโพธิสัตว์ สมัยที่พระเจ้าพรหมทัตครองเมืองพาราณสี พระโพธิสัตว์เสวยชาติเป็นพราหมณ์ พอเติบโตมาแต่งงานมีธิดา ๓ คน อยู่ต่อมา พราหมณ์เสียชีวิต แล้วไปเกิดเป็นหงส์ทอง มีขนเป็นทองคำ ระลึกชาติได้ ความที่ใจยังเสน่หาในภรรยาและลูก ก็บินมายังบ้านของตัวเอง แล้วมาสลัดขนทองให้พราหมณีและลูกเอาไปขายเลี้ยงตัว วันหนึ่งก็มาสลัดขนทองให้วันละหนึ่งเส้น

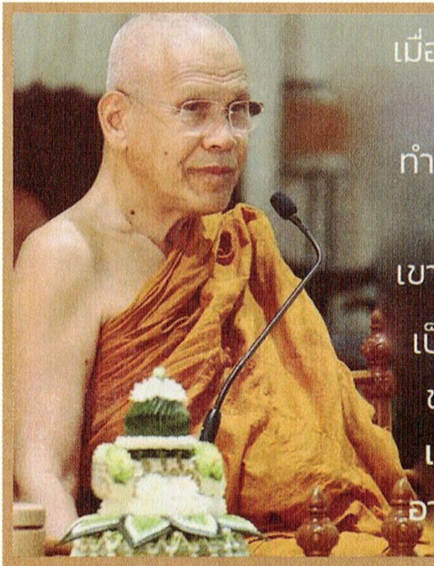
ส่วนนางพราหมณีมีตัณหามาก โลภ ก็คิดว่า ถ้าวันหนึ่งนางหงส์ทองไม่บินมาเราจะทำอย่างไร ? เราจะไม่ได้ขน ก็เลยบอกลูกจับหงส์ทอง ช่วยกันถอนขนให้หมด ความโลภทำให้ถอนเกลี้ยงเลย ปรากฏว่าขนที่ถอนกลายเป็นขนนกยางธรรมดา ทำอย่างไร ? จึงจับหงส์ขังใส่ตุ่ม หงส์ก็บินไม่ได้ อยู่ในตุ่ม ..พอขนงอกขึ้นมา ก็บินหนีไปเลย

ตัณหา ความอยากของคนเรา ถ้าโลภน้อย ๆ หน่อย ก็คงได้กินได้ใช้อยู่นาน เรื่องนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า..

"บุคคลได้สิ่งใดแล้ว ควรยินดีด้วยสิ่งนั้น"

เพราะความโลภเกินประมาณ นางพราหมณีจับพญาหงส์ถอนขนเสียแล้ว จึงเสื่อมจากทอง นี่เป็นเพราะโลภเกินไป

วันที่ ๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เวลาประสบอารมณ์ที่ดี ก็ให้รู้ว่า..**เป็นผลของบุญ** ได้ฟังเสียงไพเราะ ได้กลิ่นหอม ได้อาหารอร่อย ได้สัมผัสดี เราก็รู้ว่า ..เป็นผลบุญนะ

เมื่อประสบกับอารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ ก็ให้รู้ว่า..**เป็นผลของบาป** ทำใจให้เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม แล้วมันเป็นปัญญาด้วย เขาเรียกว่า กัมมัสสกตาปัญญา เป็นปัญญาที่รู้ เข้าใจในเรื่องของกรรมและผลของกรรม เวลาเราจะทำบุญกุศลอันใด อานิสงส์มากกว่าคนที่ไม่เข้าใจ คนที่ไม่เข้าใจเรื่องกรรมผลของกรรม ทำบุญก็สักแต่ทำไปอย่างนั้นไม่เข้าใจอะไร

แต่ถ้าเราเรียนศึกษา เราจะทำบุญไปนี่ มันจะประกอบด้วยปัญญา เข้าใจว่านี่มันอะไร เป็นอะไร หรือเราพิจารณาเห็น ได้ยิน รู้

กลิ่น รู้รส ดี ไม่ดี เราเข้าใจว่า..เป็นผลบุญ ผลบาป ปัญญาเกิดขึ้นในขณะนั้น

ฉะนั้น เวลาได้รับผลบุญ เราก็อย่าประมาท เราก็นึกว่านี่เราเบิกเงินจากธนาคารมาใช้แล้วนะ มันยุบไปแล้ว ต้องเอาไปเติมไว้อีก ที่เราได้รับความสุข ได้ลาภสักการะ ได้เห็น ได้กลิ่น รู้รสที่ดี ก็รู้ว่า นี่เบิกมาใช้แล้วนะ อย่าประมาท ต้องเอาไปเติม ไปเร่งทำกุศลอีก นี่เป็นเรื่องปัญญาที่รู้ในเรื่องของกรรมและผลของกรรม

ถ้าหากว่ายิ่งไปกว่านั้น ถ้าจะให้ประเสริฐกว่านั้น
คือ มีสติ มีวิปัสสนา

ปัญญามหากุศลญาณสัมปยุตต์
คือ กุศลที่ประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญา
ทำได้ยาก ถ้าไม่ได้เป็นนักปฏิบัติ ก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย

คือมีสติรู้เท่าทัน เวลาเห็นระลึกรู้ ได้ยินระลึกรู้ ลิ้มรส สัมผัส กายเย็นร้อนอ่อนแข็งระลึกรู้ เห็นเป็นรูป เป็นนาม มีปัญญาเกิดขึ้น ในขณะที่เจริญสตินั้น จิตเป็นมหากุศลประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญา

วันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

รู้ต้นจิตที่กำลังจะคิด
จิตก็ไม่มีโอกาสจะ
ผลิตบัญญัติ

อ่านต่อที่โพสต์

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

www.watmahaeyong.org วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท วัดมเหยงคณ์ สารธรรม YouTube วัดมเหยงคณ์ official channel LINE @mahaeyong

ถ้าสติรู้ทันต่อความคิด อยู่บ่อย ๆ เนือง ๆ จนกระทั่งว่า..

พอคิด ..รู้คิด ..รู้ทันที พอคิดรู้ทันที

เรื่องจะไม่ยาว เรื่องก็สั้นเข้ามา ๆ จนกระทั่งคิดปุ๊บ ..รู้ทันที เรียกว่า.. **รู้ต้นจิตที่กำลังจะคิด (ต้นจิตของความคิด)**

จิตก็ไม่มีโอกาสจะผลิตบัญญัติ พอมันคิดอะไรไม่ได้ ก็ปรุงไม่ออก ก็ไม่มีบัญญัติ ที่จะไปเป็นเรื่องเป็นราว เป็นความหมายเป็นชื่อภาษา ตัดไปหมด เหมือนกับไปทำลายรังของมัน ไปถึงรังของมันหรือถึงโรงงานผลิต โรงงานผลิตที่จะเป็นบัญญัติ ที่จะไปเป็นเรื่องเป็นราวต่าง ๆ

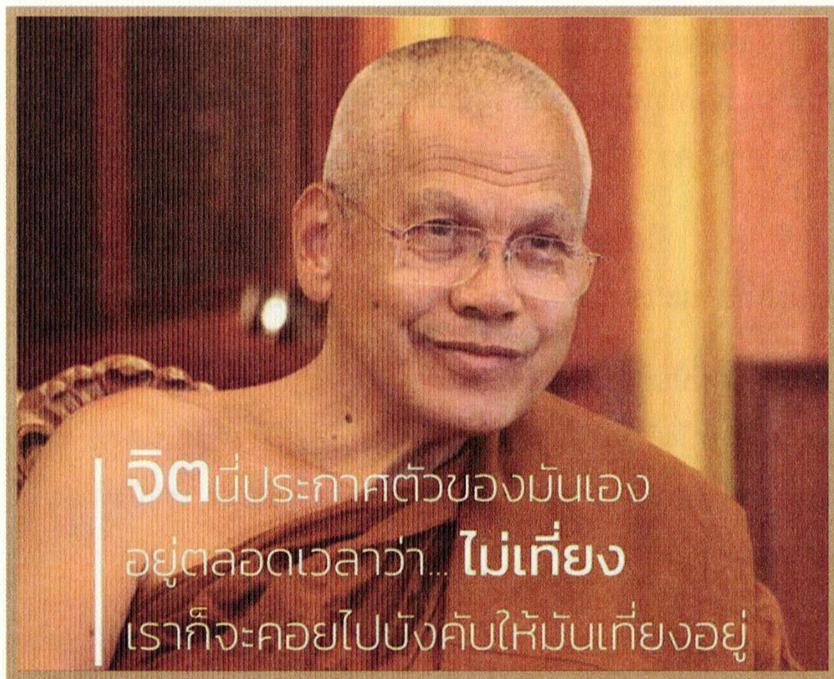
โรงงานของมัน ก็คือ ความปรุงแต่ง ความตรึกนึกปรุงแต่งปรุงแต่ง ที่สุดมันก็เป็นบัญญัติขึ้นมา เป็นเรื่องเป็นราวเป็นความหมายในที่สุดก็เกิดกิเลส ชอบใจ ไม่ชอบใจ พอมีสติไปรู้ถึงโรงงานผลิต ก็คือความตรึกนึก ความคิดนึก พอมันจะตรึกนึก เอ้า รู้

พอจะตรึกนึก รู้ทัน ..มันก็ผลิตไม่ได้

เรียกว่า.. ทำลายรัง ทำลายโรงงานผลิต

เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตก็จะรวมตัวเป็นสมาธิโดยธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติก็จะมีความรู้สึกว่า จิตมันเลื่อนระดับ มีความดื่มด่ำลงไปอีกระดับหนึ่ง เรียกว่า สมาธิเกิดขึ้นมาโดยไม่ต้องไปตั้งใจทำสมาธิ ไม่ต้องไปเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งให้มีสมาธิเสียก่อน สติยังรู้ทันต่อความคิด ทันต่อจิต ทันต่อความปรุงแต่ง แล้วก็ปล่อยวางทัน ที่สุดก็รวมเป็นสมาธิ

วันที่ ๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ถ้าเรารู้จัก.. ทำใจเฉย ๆ ปล่อยวาง ได้แค่ไหน ก็เอาแค่นั้น พอใจว่า.. ได้ฝึกหัดมีสติอยู่ทุกวัน ๆ ได้ขัดเกลาอยู่ทุกวัน ๆ วันหนึ่ง.. มันก็ได้ผลเอง

การได้เจริญสติ ได้ฝึกหัด ในที่สุดก็จะมีจิตใจที่ตั้งมั่น จิตใจเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ก็จะรวมตัวไม่ออกไปข้างนอกมาก จะรวมรู้เข้ามาสู่ภายใน รู้ในกายในใจตัวเอง พวกนักปฏิบัติก็ลองสังเกตสภาพจิตใจ พอจิตรู้สึกเบาสบายขึ้น ผ่องใสขึ้น สงบ แม้ว่ามันก็ยังมีวุ่น ๆ อยู่บางครั้งบางขณะ ก็ถือว่าเป็นธรรมดา ก็ดูไป

ใจมันจะร้อนก็รู้ ใจมันเย็นลงก็รู้ สงบก็รู้ ไม่สงบก็รู้ คิดนึกก็รู้ มันเป็นธรรมทั้งหมด ความคิดนึกก็เป็นธรรม เป็นธรรมชาติที่จะต้องตามดู ตามรู้ความนึกคิด ความตรึกอยู่เสมอ ๆ

จิตใจเขาก็ประกาศตัวของเขาเองว่า..

เขาไม่เที่ยงนะ เขาเกิดดับนะ เขาบังคับไม่ได้นะ เขาไม่ใช่ตัวตนนะ

จิตนี่มันประกาศตัวของมันเองอยู่ตลอดเวลาว่า ไม่เที่ยง เราก็จะคอยไปบังคับให้มันเที่ยงอยู่ ให้มันได้อย่างใจ ให้มันคงที่ เขาก็ประกาศตัวของเองว่า.. เขาไม่เที่ยงนะ เขาเกิดดับนะ เขาบังคับไม่ได้นะ เขาไม่ใช่ตัวตนนะ

สภาวธรรมทั้งหลาย มันประกาศตัวมันเองอยู่ตลอด ประกาศว่าไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ ไม่เที่ยง เราก็จะไปบังคับให้มันเที่ยงให้ได้ จะให้มันได้อย่างใจให้ได้ มันก็เลยสวนทางกับความเป็นจริง ไม่เห็นความจริง ความจริงเขากำลังเปิดเผยอยู่ ไม่ดู ไม่ยอมรับ แล้วจะไปเอาอะไร จะไปทำเพื่ออะไร ทำก็เพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติของจิต ของกายว่า มันเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง คือ เปลี่ยนแปลง **เป็นธรรมชาติที่เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เขาก็ประกาศความเป็นอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา**

ฉะนั้น ก็จงดู รู้ และยอมรับกับความเป็นจริงของธรรมชาตินี้

วันที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

จิตเหมือนเด็ก

ถ้าเราไปบังคับตรึงไว้
มันก็อึดอัดขัดเคือง

อ่านต่อที่โพสต์

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

www.watmahaeyong.org  วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท
วัดมเหยงคณ์ สารธรรม  วัดมเหยงคณ์
official channel  @mahaeyong

จิตเหมือนเด็ก ธรรมดาเด็กก็ซุกซน เล่นโน่น ปีนนี่ เราเป็นคนเลี้ยงเด็ก ถ้าเราไปจับเขาตรึงเขาไว้เฉย ๆ เขาก็จะขัดเคือง จะร้องตามนิสัยของเด็กที่ต้องวิ่งต้องเล่น คนเลี้ยงเด็กต้องรู้นิสัยของเด็ก ปล่อยให้เขาวิ่งเล่น ไม่ไปบังคับไว้ แต่ว่าสายตาต้องชำเลือง ดูอยู่นะ

ผู้เป็นแม่ เป็นพ่อ เป็นพี่เลี้ยง คอยดูเด็ก ไม่ใช่ปล่อยเขาวิ่งตามเรื่องตามราว คือ **ดูแลเขาอยู่ แต่ให้เขาอยู่ในกรอบ** อยู่ในบริเวณบ้าน ในบริเวณรั้วเหล่านี้ แต่ดูเขาอยู่

จิตใจนี้เหมือนกับเด็ก ถ้าเราไปบังคับตรึงไว้ มันก็อึดอัดขัดเคือง ต้องให้มันขยับตัวได้ จะไปตรงไหนก็ปล่อยมันตรงนั้น แต่ให้อยู่ในกรอบ จิตจะไปรู้ตรงไหน ดูตรงไหนอย่างไร ก็ให้อยู่ในตัวนี้ รู้อยู่ในตัวนี้ นอกจากจะออกนอกตัว แล้วรู้ทัน รู้ทันก็กลับเข้ามา ดูแลอยู่ ดูจิต ดูใจอยู่ ในที่สุดมันก็หยุดของมัน

เด็กวิ่งไปวิ่งมาเดี๋ยวก็หมดแรงที่จะเล่น
ก็นั่ง สงบ แล้วก็นอนสงบอยู่ตรงนั้น

เวลาเด็กเกเรร้องไห้ เราไปบังคับเขาก็ยิ่งร้องใหญ่ เด็กบางคนขู่อาจจะเงียบ บางคนเอาอะไรไปปะเหลาะให้ก็เงียบ บางคนปะเหลาะก็ไม่เงียบ ขู่ก็ไม่เงียบ ก็ต้องปล่อยไป แต่ดูแลอยู่ เหมือนจิตนี้ ข่มก็ไม่อยู่ ปลอบโยนก็ไม่อยู่ ก็ต้องปล่อย

วันที่ ๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เมื่อเราปฏิบัติวิปัสสนาเป็น เจริญสติปัฏฐานเป็น ก็เบาใจได้ว่า..เราได้รู้คำสอนในพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาเป็นที่พึ่งได้แล้ว เรียกว่า.. เราจับสาระของพระพุทธศาสนาได้ถูกทาง ไม่อย่างนั้นมันเวิ้งว้าง

บางคนอ่านแต่ตำรับตำรามากมาย ทั้งพระสูตร พระไตรปิฎก แต่ไม่ปฏิบัติ ไม่เจริญสติปัฏฐาน ไม่เจริญกรรมฐาน มันก็ยังไกลต่อนิพพาน ไกลต่อความดับทุกข์

แต่ถ้าได้ปฏิบัติเจริญสติหยั่งรู้ หยั่งพิจารณาดูไปในกาย ในจิต ถึงจะไม่รู้ตำรับตำราอะไรมากมาย รู้แต่เพียงตรงนี้ ก็สามารถดับทุกข์ให้ตนเองได้ คำสอนต่าง ๆ อยู่ที่นี่ อยู่ที่ให้มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริง เป็นปัญญาที่เกิดจากตนเอง เกิดจากการปฏิบัติธรรม

ฉะนั้น เราจึงควรเอาใจที่มีสติสัมปชัญญะ ไปศึกษาดูกายที่กำลังเดิน ดูใจที่กำลังรับรู้อยู่ เวลาเคลื่อนไหวอวัยวะใด ให้ใจเป็นตัวรู้ตัวรู้สึก เราก็ระลึกพิจารณา แยกกายส่วนหนึ่ง ใจส่วนหนึ่ง นี่คือหนทางที่เข้าถึงแก่นของศาสนา ที่จะได้รับประโยชน์ในการดับทุกข์ นั่นก็คือ การเจริญสติ

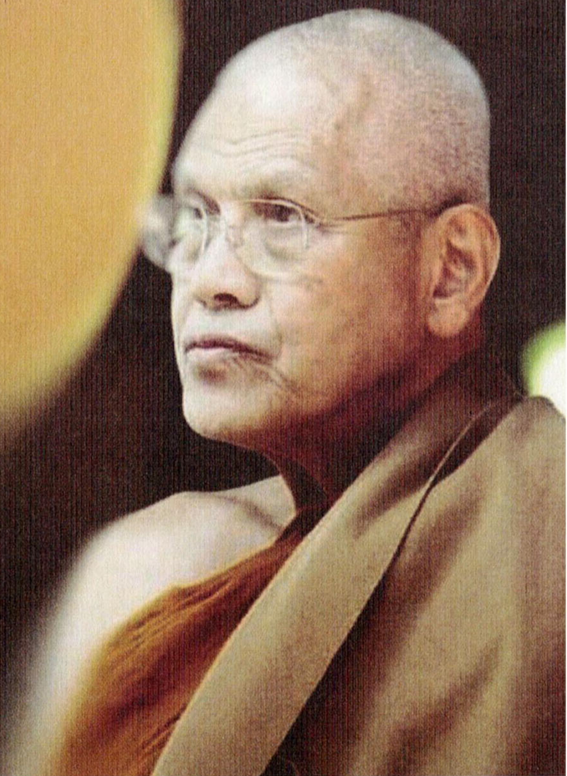
ในขณะเดียวกัน เราก็ต้องสะสมอินทรีย์ต่าง ๆ ไว้เป็นทุนด้วย เช่น การรักษาศีล บำเพ็ญทาน อ่อนน้อมถ่อมตน เพราะว่าเราจะเอาแต่ของสำคัญอย่างเดียว ระหว่างที่ส่งไปไม่ได้ ต้องมีของกันกระเทือนไว้เป็นเสบียง เป็นตัวช่วยด้วย

เมื่อเรามีสติที่เจริญขึ้น
ก็จะนำความดับทุกข์ ที่สุดแห่งทุกข์ให้เกิดขึ้นกับตนเอง

วันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

รู้จัก วิปัสสนา

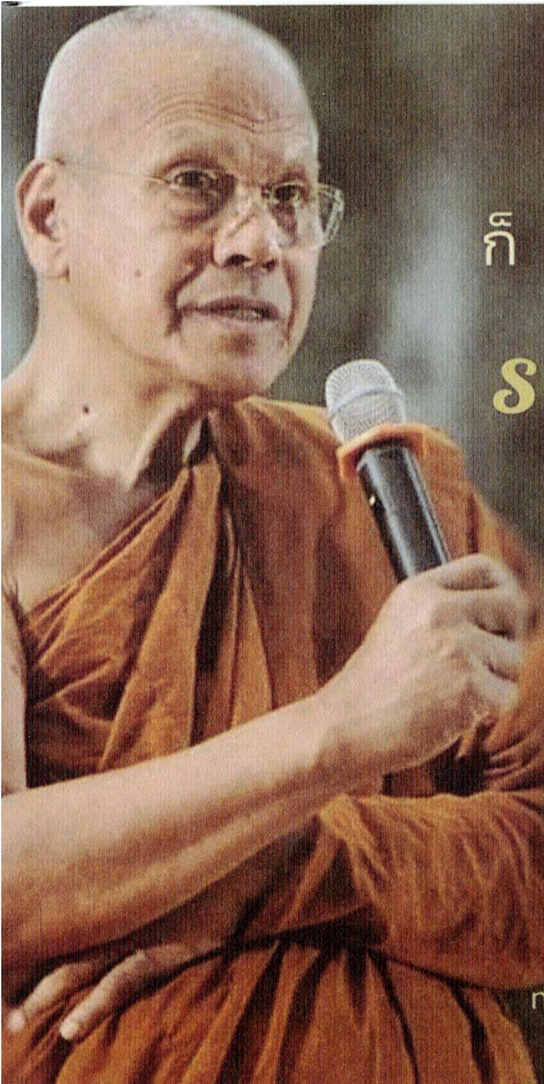
ท่านเจ้าคุณ
พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)



เรื่องใหม่ของหลาย ๆ ท่าน ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง เรื่องของวิปัสสนาโดยตรง ก็จะไม่เข้าใจว่า.. สภาวะปรมัตถ์เป็นอย่างไร ? แต่ก็พยายามที่จะให้ท่านทั้งหลายได้รู้จักไปเลย ด้วยการเหมือนจับมือให้ทำ อย่างที่พาให้ยืน ให้นั่ง ให้เดิน ให้รู้จักไปเลยเหมือนกับไม่ต้องจำ รู้เย็น รู้ร้อน รู้ตึง รู้ไหว รู้สึกสุขทุกข์ นี่ก็คือ ไปรู้จักเลย พอรู้จักแล้ว คุ้นเคยแล้ว ก็ดูได้เลย

ไม่ต้องมานั่งจำนั่งอะไร เป็นไปเลย เป็นไปได้เลย

วันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ถ้าจะเดินทางตรง
ก็ เจริญวิปัสสนาเลย

ระลึกรู้สภาวะ

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

ถ้าจะเดินตรงเลย เจริญวิปัสสนาเลย

ก็ต้องระลึกรู้สภาวะเลย

รู้ไหว รู้เย็น รู้ตึง รู้หย่อน รู้คิด รู้จิตที่รู้สึก

ถ้าทำได้ ก็คือ ทำวิปัสสนาไปเลย

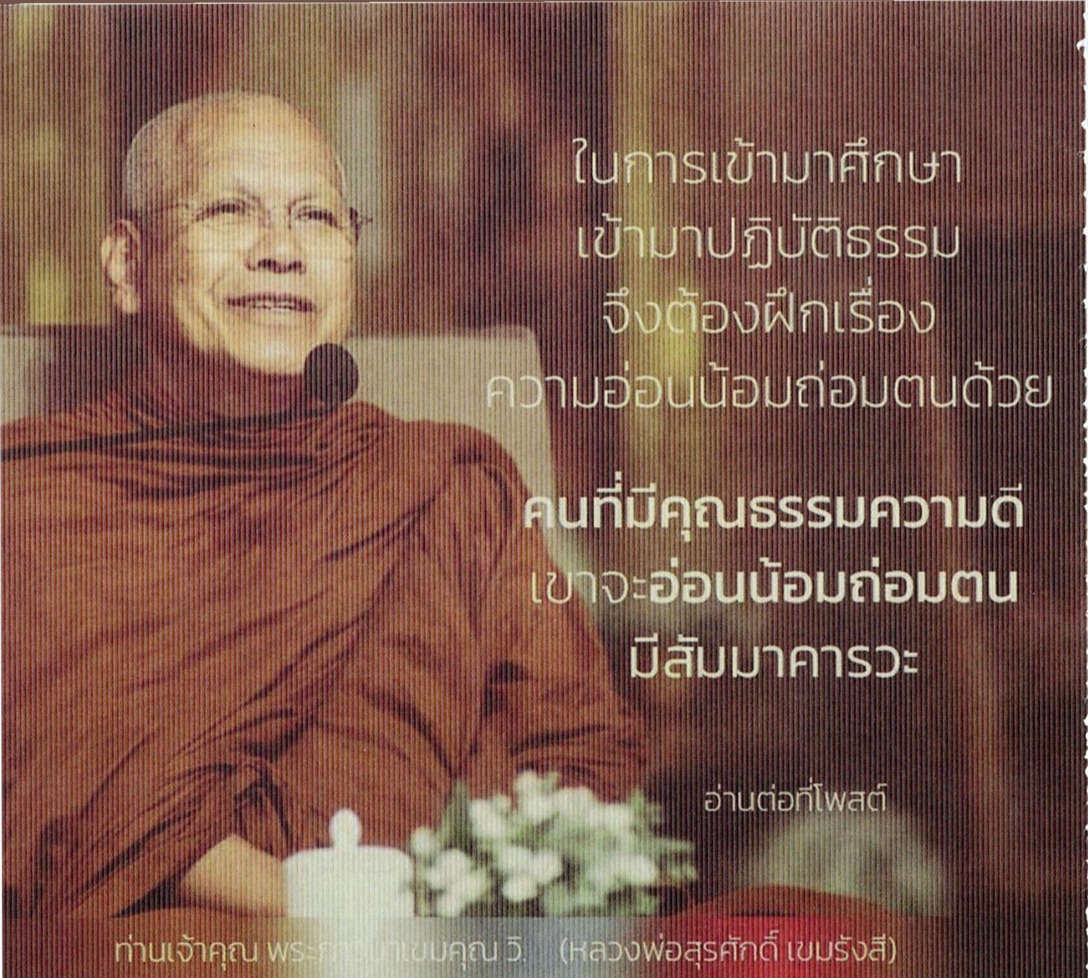
ถ้าไม่ได้ มันก็จะปรวนไปหมด ตั้งหลักไม่ถูก ปฏิบัติไปแล้ว หลงลืม เผอเรอ หลับใหล ฟุ้งซ่าน จิตหลุดไปหมด ไปไม่ได้ ก็ต้องทำสมาธิด้วย ทำสมาธิ ให้มันตั้งหลักได้ จะทำสมถะบ้าง จะทำสมถะให้เต็มตัว ก็พอดีหมดเวลาก่อน แล้วก็ทำไม่ไหว

เพราะฉะนั้น เราทำสมถะตามสมควรแล้วก็ทำวิปัสสนา
หรือ ทำคู่ ๆ กันไป

เช่นว่า กำหนดลมหายใจเข้าออกไปด้วย ดูลมเข้าลมออกเป็นหลัก เพื่อทำสมาธิทำสมถะไว้ จะนับลมหายใจ จะบริกรรม ทำอย่างไรให้มันอยู่กับลมหายใจไว้ด้วย เพื่อให้ตั้งหลักไว้ได้ แล้วก็มีการระลึกรู้สภาวะด้วย รู้เย็น รู้ไหว รู้ใจ รู้จิต รู้ความรู้สึกนึกคิด รู้จิต แต่ก็รู้ลมหายใจไว้ **อย่างนี้เรียกว่า เจริญสมถะวิปัสสนาคู่ ๆ กัน** ..มันก็พอจะตั้งหลักได้

วันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔





ในการเข้ามาศึกษา เข้ามาปฏิบัติธรรม
จึงต้องฝึกเรื่อง.. ความอ่อนน้อมถ่อมตน ด้วย

ถ้าเราแข็งกระด้าง เย่อหยิ่ง มันจะปิดหมดเลย ปิดธรรม ปิดความดีไปหมด เป็นเหมือนภาชนะที่คว่ำไว้ ถังคว่ำมันจะใส่อะไรได้ ใครจะเทอะไรใส่ก็ไม่ได้ ใครจะเอาของดีไปใส่ มันก็เลื่อนลงไปหมด ดุจเดียวกับคนที่เย่อหยิ่งถือตัว จะไม่สามารถเจริญในธรรมได้

ต้นไม้ที่มันแข็ง ลมมาแรง ๆ มันก็หักหมด แต่ต้นไม้ที่มันรู้จักอ่อนลงไป ลมแรงขนาดไหน มันก็ไม่หัก เหมือนต้นอ้อ ต้นข้าว มันจะลู่ลมไป

รวงข้าวที่ตั้งตรงไม่เอนเลย แสดงว่า.. เป็นข้าวลีบ
รวงข้าวที่อ่อนโค้ง แสดงว่า.. ข้าวดีเมล็ดเต็ม

คนที่มีคุณธรรมความดี เขาจะอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ คนที่อวดดี คนที่เย่อหยิ่ง ก็เหมือนรวงข้าวตั้งตรงอยู่อย่างนั้น ไม่มีอะไรดี เราต้องฝึกกาย ฝึกวาจาของเราด้วยใจว่า..จะเป็นผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ บางทีถ้าเราฝึกกาย ฝึกวาจาให้ดี มันเชื่อมโยงไปทำให้ใจพลอยดีตามไปด้วย มันชวนกันได้นะ

กาย วาจา จะชวนใจเรา
ให้ดีขึ้น หรือ ไม่ดี ก็ได้

อย่างเช่น เราแสดงกิริยากราบไหว้ เวลาเรากราบมันก็ดึงให้จิตใจเราดีไปด้วย แม้ว่าเราสวดมนต์ไหว้พระ เปล่งวาจา อะระหังสัมมาฯ วาจาที่เปล่งไปจะชวนให้ใจ คิดดี นึกดี ใจน้อมไปในทางที่ดีด้วย **..มันแต่งใจได้**

วันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ความหลง ความโง่ หรือความไม่รู้
คือ ไม่รู้ตามความเป็นจริง

ไม่รู้..ในสิ่งที่ควรรู้
สิ่งที่ควรรู้..ไม่รู้
นี่คือ โมหะ

มันไม่ใช่ว่าไม่รู้อะไรนะ โมหะนี่มันรู้เหมือนกัน
แต่ไปรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ แต่สิ่งที่ควรรู้กลับไม่รู้

สิ่งที่ควรรู้คืออะไร ?

ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ไม่รู้ นั่นคือ อวิชชา โมหะมันก็คอยเกิดขึ้น เวลาปฏิบัติไป โมหะมันคอยจะเข้ามาแทรก มันคอยจะเผลอ เผลอตัว หลงลืมสติ คือ โมหะ

สติ กับ โมหะ ..มันต้องต่อสู้กัน

เหมือนคนสองคนที่จะแย่งนั่งเก้าอี้ตัวเดียวกัน ถ้าหากว่าสติมันไวกว่า โมหะก็ตกเก้าอี้ไป จิตใจก็ปลอดโปร่งมีสติ แต่ถ้าสติไม่ทัน โมหะก็ขึ้นนั่งเก้าอี้ครอบงำจิตใจ ให้หลงให้เผลอ ให้ลืมไป ฉะนั้นสติจะต้องฝึกให้ทัน

แย่งกันที่ไหน ? อะไรเป็นเก้าอี้ ?
ก็คือ ปัจจุบันธรรมของรูปนาม
เป็นสนามรบสู้กันระหว่างฝ่ายอธรรมกับฝ่ายธรรม

ถ้าหากว่า สติ ฝ่ายธรรมแพ้ อธรรมครอบงำจิตใจ บริวารของอธรรมทั้งหลายก็เข้าครอบงำหมด จิตใจของบุคคลนั้นก็มืดมน

ถ้าสติครอบงำ จิตใจก็เบิกบานผ่องใส ธรรมฝ่ายกุศลก็เกิดขึ้น ฉะนั้นต้องคอยรู้เท่าทัน

เวลาเผลอก็รู้ว่าเผลอ เวลามีสติก็รู้ว่ามีสติ
ให้เห็นลักษณะความต่างกัน

วันที่ ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้ที่มีปัญญาจะเห็นว่า
ความสุขที่ได้มาจาก
รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้น
ยังเป็น**ความทุกข์อยู่**
เพราะมัน**ปรวนแปร**
มัน**เปลี่ยนแปลง มันไม่คงที่**
ยังเพิ่มความทุกข์มากยิ่งขึ้น
เพราะอะไร?...

ผู้ที่มีปัญญาจะเห็นว่าความสุขที่ได้มาจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้น ยังเป็นความทุกข์อยู่ เพราะมันปรวนแปร มันเปลี่ยนแปลง มันไม่คงที่ ยังเพิ่มความทุกข์มากยิ่งขึ้น เพราะอะไร ?

เพราะว่าเกิดความหนาแน่นของความต้องการ ความติดใจ ความอยากได้มากขึ้นอีก เราก็ต้องแสวงหาสิ่งตอบสนองความต้องการนี้มากขึ้นอีก แสวงหาสิ่งตอบสนองความต้องการเหล่านั้น

เราว่า..มันมีความสุข
แต่ที่จริง..มันไปเพิ่มเหตุที่จะให้เกิดความทุกข์
คือ อาการดิ้นรนของจิตก็จะมีมากขึ้นอีก

เหมือนบุคคลที่ติดยาเสพติด เวลาติดยาเสพติดใหม่ ๆ ก็ติดน้อยอาการดิ้นรนก็มีน้อย แต่เมื่อได้แสวงหาสิ่งเสพติดนั้นมาเสพ เสพบ่อย ๆ เข้า ก็เพิ่มความต้องการมากขึ้นอีก เมื่อมีความอยากความต้องการมากขึ้น อาการที่ดิ้นรน คือ เป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนก็ยิ่งทวีคูณมากขึ้นอีก

ถ้าเราไม่รู้ทัน เราคิดว่า..
เราต้องแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ให้ได้
เราจะได้มีความสุข ? เราจะได้พ้นทุกข์ ?

แต่ที่จริงแล้วมันไม่ได้พ้นเลย ความต้องการไม่ใช่หมดไปเลย จะหารูปสวยๆ แค่ไหน เสียงไพเราะแค่ไหน กลิ่นรส สัมผัสแค่ไหน ความต้องการไม่ได้หมดไปเลยจากจิตใจ เอามาปรนเปรอความอยากสักเท่าไร ความอยากก็ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น

เมื่อมีความอยากมากขึ้น
ความทุกข์ก็ตามมา
ความดิ้นรนความต้องการมากขึ้น
เรียกว่า ความอยากจึงเป็นเหตุแห่งความทุกข์

วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

บุญ จริงๆ
มันไม่หมดตัวหรอก
ถึงเวลาที่สุด ก็มาได้
ด้วยอำนาจของบุญ
เทวดาก็อยู่ไม่ได้
....ต้องช่วย

ทำด้วยใจเคารพบูชา
มีผลอันประณีต

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขม
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

 www.watmahaeyong.org   official channel 

คนที่มีใจศรัทธา ก็อยากจะทำบุญอยู่สม่ำเสมอ

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าก็ยกย่อง
อนาถบิณฑิกเศรษฐี
เป็นผู้เลิศกว่าอุบาสกทั้งหลายในด้านผู้ให้ หรือ ทายก

ท่านเป็นชาวเมืองสาวัตถี ได้มีโอกาสเดินทางเป็นพ่อค้า ไปค้าขายที่เมืองราชคฤห์ มีเพื่อนเป็นเศรษฐีเมืองราชคฤห์ ราชคหกเศรษฐีเป็นเพื่อน เวลาไปก็ไปพักที่บ้านเพื่อน วันนั้นเพื่อนกำลังเตรียมข้าวของไม่ได้มาคุยสนทนาปราศรัยมาก จนกระทั่งว่างก็เลยได้มาคุย

อนาถบิณฑิกเศรษฐี จริง ๆ ตอนนั้นชื่อ สุทัตตะ ถามเพื่อน..

"วันนี้ท่านเตรียมข้าวของอะไรมากมาย เพื่อต้อนรับพระราชาหรือไร หรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่ไหน"

เพื่อนก็บอกว่า..

"เตรียมต้อนรับเพื่อจะถวายทาน ได้นิมนต์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์มาฉันที่บ้าน ที่นิเวศน์ของตน"

อดีตอนาถบิณฑิกเศรษฐี ที่ชื่อสุทัตตะ พอได้ฟังว่า พระพุทธเจ้าปลื้มปีติมาก ไม่เคยได้ยินมาก่อน มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกแล้วหรือนี่ เราไม่รู้เลย มัวอยู่สาวัตถี ค้าขายอยู่ตลอด ขนลุกชูชัน ได้ยินคำว่าพระพุทธเจ้า อย่างพวกเรา ถ้ามีพระพุทธเจ้ามาอุบัติขึ้น ไปไหมอย่างนี้ อยู่ที่ไหนก็ไป อนาถบิณฑิกะก็อดรนทนไม่ได้ จะรอพรุ่งนี้ ก็อยากจะเห็น ดึกดื่นก็เดินไปแล้วก็กลับมาขนพองสยองเกล้า ตอนเช้าก็ได้มีโอกาสเข้าไปร่วมถวายทานแล้วก็ได้ฟังธรรม

พระพุทธเจ้าแสดงอนุปุพพิกถาและอริยสัจ
ได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นโสดาบัน

กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า..

"ขอให้พระองค์ได้เสด็จไปโปรดชาวสาวัตถีบ้าง ข้าพระองค์จะสร้างวัดสร้างอารามถวายพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็รับด้วยดุษณีภาพ"

พอสุทัตตะกลับมาสาวัตถีก็ไปดูสถานที่เหมาะสมที่จะสร้างวัด ก็เห็นที่ดินของเจ้าชายเชตราชกุมารเหมาะสมมาก ไม่ไกลจากเมือง แต่ก็เป็นที่สงบ เหมาะที่พระสงฆ์จะได้จำพรรษา ก็ไปขอซื้อเจ้าชายเชต เจ้าชายก็ไม่ขาย สุทัตตะก็อ้อนวอน อ้อนวอนแล้ว อ้อนวอนอีก

ที่สุดเจ้าชายเชตก็เลยบอกว่า..

"ถ้าจะซื้อจริง ๆ ก็ต้องเอาเงินมาปูเต็มแผ่นดิน เราถึงจะขาย"

คิดในใจว่า ไม่มีใครกล้าทำหรอกจะเอาเงินมาปูเต็มแผ่นดินทุกพื้นที่ คือ ไม่อยากขายนั่นแหละ พูดไปอย่างนั้นเอง แต่อนาถบิณฑิกะเอาให้คนขนทรัพย์ในคลังออกมาปูเลย ปูเต็มพื้นที่ที่ซื้อทั้งหมด ที่สุดเจ้าเชต ก็ต้องยอมขาย แต่เหลือที่ไว้ส่วนหนึ่ง ขอทำซุ้มประตู แล้วก็ขอติดป้ายว่า..เชต ชื่อท่านชื่อเชต เจ้าชายเชต

ก็เลยกลายเป็นวัดนี้ชื่อว่า..วัดเชตวันมหาวิหาร

อนาถบิณฑิกะก็บำรุงอุปัฏฐากพระสงฆ์ นิมนต์พระพุทธเจ้ามา ซื้อที่ดิน ๒๗ โกฏิ แล้วก็สร้างอีก ๒๗ โกฏิ ทำบุญฉลองอยู่ ๙ เดือน พระพุทธเจ้าจำพรรษาที่นั่นถึง ๑๙ พรรษามากที่สุด

แล้วอนาถบิณฑิกะก็ได้ตั้งโรงทานเลี้ยงคน คนอนาถา คนยากไร้ ก็มาทานได้ทั้งหมด ไม่เฉพาะพระสงฆ์ พระสงฆ์ก็วันละประมาณ ๒๐๐ ที่ไปฉันทุกวัน คนทั้งหลายก็เลยเรียกชื่อสุทัตตะว่า...อนาถบิณฑิก เศรษฐี

อนาถา ก็คือ คนอนาถา
บิณฑิกะ ก็คือ ก้อนข้าว
ให้ข้าวกับผู้อนาถาเลยชื่อว่า.. อนาถบิณฑิกะ

ชื่อเดิมก็เลยหายไปเลย ชื่อสุทัตตะไม่มีใครเรียก ท่านทำบุญทุกวันมา ตั้งลูกสาวเป็นผู้ดูแลจัดการอาหารแจกจ่าย ชื่อมหาสุภัททา ฟังธรรมสำเร็จโสดาบัน แยกครอบครัวไปแล้ว ก็ตั้งคนใหม่คนกลาง ชื่อจุลลสุภัททา ได้ฟังธรรม สำเร็จโสดาบัน แยกครอบครัวไป ก็ตั้งคนเล็ก ชื่อสุมนาเทวี ปรากฏว่าคนเล็กนี้ ก็ได้ฟังธรรม สำเร็จถึงชั้นสกทาคามีอริยบุคคลชั้นที่ ๒ แต่ว่าป่วยเสียชีวิตลงกะทันหัน อนาถ-บิณฑิกเศรษฐี เศร้าโศก โสดาบันก็ยังมีความเศร้าโศก ฟูมฟาย ไปเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระองค์ถามว่า..

"อนาถบิณฑิกะ ท่านผมเปียก ร้องไห้มาด้วยเหตุอันใด"

อนาถบิณฑิกะก็เล่าให้ฟัง..

"ลูกสาวคนเล็กเสียชีวิต โดยเฉพาะว่า ตอนก่อนจะเสียชีวิต ป่วยหนัก อนาถบิณฑิกะผู้เป็นพ่อ ไปเยี่ยม

'ถามลูกสาวเป็นอย่างไร อาการเป็นอย่างไร' ลูกสาวก็บอกว่า.. 'อะไรนะ น้องชาย' (เรียกพ่อว่าน้องชาย) 'เจ้าเพ้อหรือ' '..ไม่เพ้อหรอกน้องชาย' 'เจ้ากลัวหรือ' '..ไม่กลัวหรอกน้องชาย' อยู่ไม่นาน ..ตาย อนาถบิณฑิกะก็เลยนึกว่าลูกสาวหลงตาย"

พระองค์บอกว่า..

"เขาเรียกโดยธรรม"

เพราะว่าพ่อเป็นแค่โสดาบัน แต่ลูกสาวเป็นสกทาคามี สูงกว่าคุณธรรมสูงกว่า เรียกพ่อว่าน้องชาย เรียกโดยธรรม อนาถบิณฑิกะก็เลยปลื้มใจว่า..ลูกสาวได้ดีแล้ว

ท่านทำบุญ แล้วใครมาขอยืมเงินก็ให้ คนยืมไป ๆ แล้วก็ไม่มาใช้คืน ปรากฏว่า..ตอนหลังเงินร่อยหรอ ทำบุญแค่ปลายข้าว กับน้ำต้มผักดอง ..แต่ก็ยังทำอยู่

พระพุทธเจ้าถาม..

"อนาถบิณฑิกะ ท่านยังทำบุญให้ทานอยู่เป็นประจำหรือ"

อนาถบิณฑิกะ :

"ยังทำอยู่พระพุทธเจ้าข้า แต่ข้าพระองค์ เป็นผู้ที่ทำของไม่ประณีต เศร้าหมองเพราะว่าถวายด้วยปลายข้าวและน้ำต้มผักดอง

พระองค์จึงได้ตรัส..

“ของเศร้าหมองไม่ประณีต แต่ถ้าทำด้วยจิตประณีต ทำด้วยใจเคารพบูชา ก็มีผลอันประณีต”

เทวดาที่อยู่ซุ้มประตูของบ้านอนาถบิณฑิกะออกมาต่อว่า..

“เศรษฐีเลิกทำบุญสักทีเถอะ ทำจนจะหมดตัวแล้ว ถ้าขืนอย่างนี้หมดแน่”

อนาถบิณฑิกะ :

“ท่านเป็นใคร”

เทวดาที่อยู่ซุ้มประตูของบ้านอนาถบิณฑิกะ :

“ก็เป็นเทวดาที่อยู่ซุ้มประตูบ้าน”

อนาถบิณฑิกะ :

“อย่างนี้อยู่ด้วยกันไม่ได้ เป็นมิจฉาทิฏฐิ เราไม่ต้องการเห็น ไม่ต้องการฟังผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิอย่างนี้ จงออกจากบ้านของเราไปเสียเถอะ”

เทวดาอยู่ไม่ได้แล้ว เจ้าของบ้านไม่ให้อยู่ เทวดาก็ออกจากบ้านเดือดร้อน คือ ตัวเองอยู่ที่ซุ้มประตู แต่ไม่มีศรัทธาต่อพระ พระเข้าบ้านตัวเอง ก็ลงจากซุ้มประตู เดี๋ยวมาทุกวัน ก็ไปหาเทวดาอื่น ๆ ให้ช่วยพูดก็ไม่มีใครช่วย

ท้าวสักกเทวราชก็เลยแนะนำว่า..

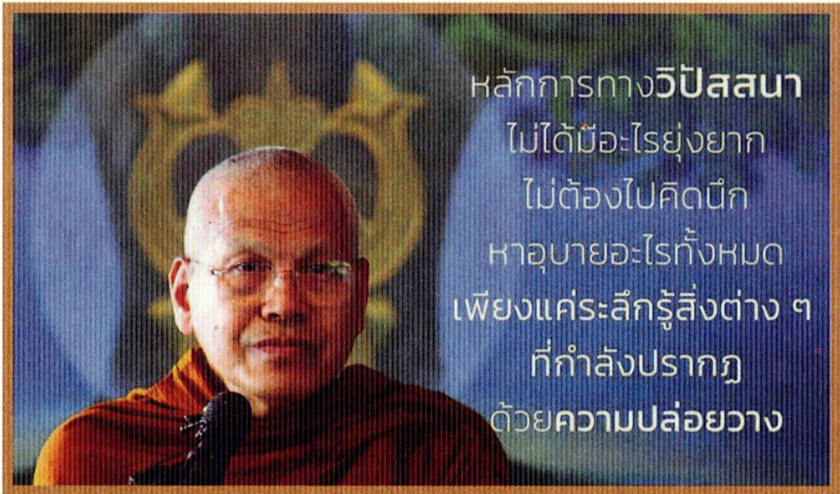
"ทรัพย์ของท่านเศรษฐี ที่ฝังอยู่ริมตลิ่งจมหายไป ๘๐ โกฏิ ก็ไปช่วยเอาคืนมา แล้วก็คนที่ยืมเงินไป ก็ไปดลใจให้เขาเอามาคืนเสีย"

เทวดาก็เลยไปเอาทรัพย์ที่จมหายในตลิ่ง ก็กลับคืนมา คนที่ยืมเงินไป ก็กลับเอาเงินมาคืนหมด แล้วก็ยังไปเอาทรัพย์ที่ไม่มีเจ้าของมาใส่ในคลัง รวยมากกว่าเดิมเข้าไปอีก อันนี้ก็เป็นผลแสดงว่า..

คนเราถ้าทำบุญจริง ๆ มันไม่หมดตัวหรอก ทำท่าจะหมด
แต่เวลาถึงที่สุด ก็มาได้ด้วยอำนาจของบุญ
เทวดาก็อยู่ไม่ได้ ต้องช่วย

พระพุทธเจ้าได้ยกย่องอนาถบิณฑิกเศรษฐีว่าเป็นผู้เลิศกว่าอุบาสกทั้งหลายในด้านผู้ให้ ก็คือ ทายก วันนี้พวกเราก็มาทำบุญทำทาน แล้วก็ได้ฟังธรรม อนุโมทนาต่อท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีที่ท่านได้ทำบุญกุศลเป็นตัวอย่างที่เราจะได้ปฏิบัติตนเอง มีทาน มีศีล มีภาวนา สั่งสมบุญกุศล ให้เป็นที่พึ่งกับตนเองให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อสูงสุด คือ มรรคผลนิพพาน ทุกท่านเทอญ

วันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



หลักการทางวิปัสสนาไม่ได้มีอะไรยุ่งยาก ไม่ต้องไปคิดนึกหาอุบายอะไรทั้งหมด เพียงแค่ระลึกรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏ ด้วยความปล่อยวางเท่านั้นเอง ดูอาการ ดูปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นว่า..เขาจางลง เขาคลายลง หรือ สลายหายไป

ไม่ว่าจะเป็นราคะ ความรัก ความใคร่ ความกำหนดยินดี
ก็เข้าไปรู้อาการความรู้สึกที่กำลังปรากฏ
มันเกิด มันแรงขึ้น มันเบาลง หรือมันคลายลง หรือสลายหายไป

โดยปกติแล้วเมื่อสติสัมปชัญญะ เข้าไปดู เข้าไปรู้ เขาก็จะแก้ไขกันเองโดยธรรมชาติ เรียกว่า..

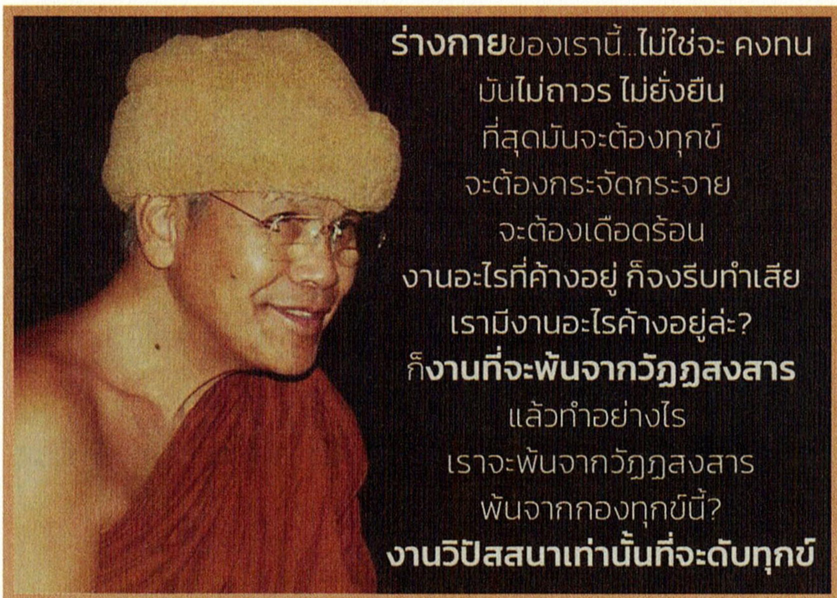
เอาธรรมฝ่ายดีเข้าไปสลับ

การเข้าไประลึกรู้ นั่นคือ เข้าไปเกิดแทน แต่ว่าความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่า สิ่งเหล่านั้นยังไม่หาย เข้าไปดูแล้วก็ยังไม่หาย เช่น เราเกิดโทสะ เกิดความแค้น เกิดความรู้สึกไม่พอใจ สติสัมปชัญญะเข้าไปดู ในลักษณะว่า มันยังโกรธอยู่ ยังคับแค้นอยู่ ยังไม่สบายใจ ก็ต้องพิจารณาว่า ดูนั้น ดูอย่างปล่อยวางไหม ? ดูแบบวางเฉยไหม ? ถ้าปรับถูกต้องก็จะพบว่า อาการของความโกรธความแค้น จะจางคลายให้ดู

ถ้าสติสัมปชัญญะที่เข้าไปดู ยังไม่มีความคมกล้า ยังไม่มีความถูกต้องสมบูรณ์แบบ หรือว่ายังไม่เกิดต่อเนื่อง มันเหมือนกับว่า นิวรณ์เหล่านั้นยังเกิดอยู่ ยังแสดงอาการอยู่ แต่เมื่อเราใช้ความพากเพียรดูไป รู้ไป อดทนอดกลั้น วางเฉย ก็จะเห็นธรรมชาติเหล่านั้น มีการเปลี่ยนแปลง มีความจางคลายให้ดู มีความเกิดและความดับปรากฏให้เห็น บางทีมันก็ดับวูบลงไปทันที

ถ้าสติสัมปชัญญะของเรามีความคมกล้า รู้ได้ตรงตัวมันจริง ๆ ปล่อยวางจริง ๆ ความโกรธเหล่านั้นก็จะแสดงอาการดับหายไปทันที จะพบว่า สิ่งเหล่านี้มีความหมดไป ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ทั้งนั้น

วันที่ ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



“อาสีวิโสปมสูตร”

คือ สูตรที่เปรียบอุปมาด้วยงู อุปมาด้วยอสรพิษ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า..

“มีอสรพิษร้ายอยู่ ๔ จำพวก บุรุษเมื่อได้ยินได้ฟังว่า มีอสรพิษร้าย บุรุษผู้รักตัวกลัวตายจึงได้หาทางหนีไป

ขณะที่หนีไปก็มีคนมาบอกว่า

“มีเพชฌฆาต ๕ คนตามมา เมื่อเจอท่านก็จะฆ่าท่านได้ งานการอะไรที่ค้างอยู่ ก็จงรีบทำเสีย”

บุรุษนั้นได้ฟังเช่นนั้นก็หนีออกไปอีก หนีไปทางใดทางหนึ่งอีกคนก็มาบอกอีกว่า..

"มีนักฆ่าสายลับมาทางอากาศตามมา เมื่อมาเจอท่านก็จะฆ่าท่านได้ งานการอะไรที่ท่านทำค้างอยู่ ก็จงรีบทำเสีย"

บุรุษผู้นี้จึงหนีไปอีกทางหนึ่ง ไปถึงหมู่บ้านร้าง เข้าไปหลบในบ้านร้างแห่งหนึ่ง ในขณะนั้นก็มีคนมาบอกว่า..

"ที่หมู่บ้านร้างนี้ เรือนร้างนี้ มักมีโจร โจรที่ฆ่าชาวบ้าน เข้ามาในบ้านร้างนี้อยู่บ่อย ๆ เมื่อเจอท่านก็จะฆ่าท่านได้"

บุรุษนี้จึงหนีไป ไปเจอแม่น้ำใหญ่เห็นว่าฝั่งข้างนี้เต็มไปด้วยอันตราย ฝั่งข้างโน้นเป็นที่ปลอดภัย ทำอย่างไรถึงจะข้ามได้ เรือก็ไม่มี สะพานก็ไม่มี จึงเก็บเอาไม้ต่าง ๆ มามัด มาต่อแพ อาศัยข้ามไป ใช้มือใช้เท้าพุ้ยน้ำ พยายามข้ามไปจนถึงอีกฝั่งหนึ่งได้ ขึ้นบกด้วยความปลอดภัยจึงเป็นพราหมณ์"

พระพุทธเจ้าผูกเรื่องนี้ขึ้นเพื่อจะเป็นข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้..

อสรพิษ (งู) ทั้ง ๔ ได้แก่อะไร ?
ก็อยู่ที่ตัวเรานี้

ก็คือ ธาตุ ๔

ธาตุ ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

- ถ้างูดิน (ธาตุดิน) กำเริบ
  ก็ตัวหนัก แข็ง กระด้าง ตัวไม่เบาเลย

- ถ้างูน้ำ (ธาตุน้ำ) กำเริบ
  บางทีก็ถ่ายมาก อาเจียนบ้าง น้ำหู น้ำตา น้ำลาย เสลด ปันป่วน

- ถ้างูไฟ (ธาตุไฟ) กำเริบ
  ตัวก็จะร้อน

- ถ้างูลม (ธาตุลม) กำเริบ
  ก็แน่น เสียดแทง บางทีแน่นหน้าอก แน่นท้อง มีลมดันอยู่ภายใน

เหตุที่ตัวเรายังพออยู่ได้
เพราะงูทั้ง ๔ นี้ยังไม่ออกฤทธิ์เท่าไร
ถ้าเวลามันออกฤทธิ์มาก ๆ
..ก็กัดจนตาย



เปรียบเหมือนงูอสรพิษ ๔ จำพวก
ในโลกนี้มีงูที่ร้ายแรง ๔ ชนิด

- ชนิดที่ ๑ เขาเรียกว่า **"กัฏฐมุขะ"**
  ถ้าใครถูกงูชนิดนี้กัดแล้ว ร่างกายจะแข็งกระด้าง เหมือนท่อนไม้ เปรียบเหมือนกับธาตุดิน งูนี้จริงๆ มีอยู่ ถ้าโดนกัดแล้ว ตัวจะแข็ง บางคนถูกงูดินกัดไปเยอะแล้ว แข็งไปหมด ขาแข็ง หลังแข็ง นั่งไม่ลงแล้ว ลุกลำบาก

- งูอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า **"ปูติมุขะ"**
  ถ้าโดนงูชนิดนี้กัด ร่างกายจะเน่าเฟอะฟะไปหมด น้ำเหลืองไหล เน่าเฟอะฟะ เหมือนกับขนุนสุกที่เน่า ถ้าจะเปรียบเทียบกับธาตุในร่างกาย ก็คือธาตุน้ำ ร่างกายเน่า เฟอะฟะ เพราะธาตุน้ำเล่นงาน

- งูอีกชนิดหนึ่งมีชื่อว่า **"อัคคิมุขะ"**
  เมื่อโดนงูชนิดนี้กัดแล้ว ร่างกายจะไหม้กระจัดกระจายหมด เป็นเหมือนลำแกลบ กระจัดกระจายปลิวเลย

- งูชนิดที่ ๔ เรียกว่า **"สัตถมุขะ"**
  ถ้าโดนงูชนิดนี้กัดแล้ว ร่างกายจะขาดเป็นช่อง ๆ เหมือนที่โดนฟ้าผ่า ถ้าเราจะอุปมาก็เหมือนธาตุลม ธาตุลมก็เคลื่อนไปตามท้อง ดันช่องท้อง ช่องหน้าอก ทำให้รู้สึกแน่น

ฉะนั้นให้รู้ไว้ว่า..ร่างกายของเรานี้ไม่ใช่จะคงทน มันไม่ถาวร ไม่ยั่งยืน ที่สุดมันจะต้องทุกข์ จะต้องกระจัดกระจาย จะต้องเดือดร้อน งานอะไรที่ค้างอยู่ ก็จงรีบทำเสีย

เรามีงานอะไรค้างอยู่ล่ะ ? ก็งานที่จะพ้นจากวัฏสงสาร แล้วทำอย่างไร เราจะพ้นจากวัฏสงสาร พ้นจากกองทุกข์นี้ ? งานวิปัสสนาเท่านั้นที่จะดับทุกข์ พาให้พ้นทุกข์ได้ ในเมื่อยังค้างอยู่ ยังทำไม่สำเร็จ ก็ต้องขวนขวายเสียเดี๋ยวนี้

วันที่ ๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



พระพุทธเจ้าผูกเรื่องนี้ขึ้น เพื่อจะเป็นข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้..

“มีคนมาบอกว่า..มีเพชฌฆาต ๕ คน ตามมาจะฆ่า”

เพชฌฆาตทั้ง ๕ คือใคร ?

ก็คือ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕

- รูปูปาทานักขันโธ
  ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป
  (มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป)
- เวทะนูปาทานักขันโธ
  ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา
  (การเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นเฉยๆ)
- สัญญูปาทานักขันโธ
  ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัญญา
  (ความจำได้ หมายรู้)
- สังขารูปาทานักขันโธ
  ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สังขาร
  (สิ่งที่ปรุงแต่งในจิตใจ)
- วิญญาณูปาทานักขันโธ
  ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาณ
  (สภาพรู้อารมณ์)

ที่เราทุกข์ใจ วุ่นวายใจ กลัวบ้าง โกรธบ้าง เร่าร้อน วิตกกังวล เป็นเพราะสังขารปรุงแต่งจิต จึงเกิดความหวั่นไหว เกิดความกลัว เป็นทุกข์ ที่กลัวนี้ มันก็มาจากความปรุงแต่ง คือ ความคิด ความนึก

ปรุงในทางให้กลัว ..ก็กลัว
ปรุงในทางให้เกิดความวิตกกังวล ..ก็วิตกกังวล

ฉะนั้น ถ้าเรามีสติรู้เท่าทัน กำหนดรู้สังขาร สิ่งที่มาปรุงแต่งในจิตใจให้ดี รู้เท่ารู้ทัน มันจะปรุงต่อไปไม่ได้ มันก็จะหมดเรื่องกันไป ความกลัวก็จะหายไป ความเร่าร้อนใจก็หายไป ความทุกข์ก็ดับไป ถ้าเรามีสติคอยรู้เท่าทัน แต่เมื่อเผลอมันก็ปรุงอีก เราก็ตามรู้อีก...

เพราะฉะนั้น คอยดูจิตใจไว้ คอยพิจารณาเท่าทันจิต จิตมันคอยจะคิดนึกนั่นนี่ ที่เราทุกข์ใจก็เพราะจิตคิด จิตนึก จิตปรุงแต่ง ถ้ามีสติคอยดู คอยรู้เท่าทัน ความปรุงแต่งก็จะดับ ระงับไป

เพราะหมดเหตุ หมดปัจจัย

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า..

ทูรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คุหาสยํ เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา

จิตนี้ไปไกล ไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้ำเป็นที่อยู่อาศัย

ชนเหล่าใด สำรวมระวังรักษาจิตได้

ชนเหล่านั้น จะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร

เครื่องผูกแห่งมาร คือ วัฏสงสาร
การเวียนว่ายตายเกิด

ถ้าเรายังเกิดอยู่ เราก็ตกอยู่ในเงื้อมมือของมาร มารได้ช่อง มารได้โอกาส เราจะพ้นจากวัฏสงสาร พ้นจากเงื้อมมือของมาร ก็ต้องรู้เท่าทันจิต สำรวมระวังรักษาจิตไว้ได้ ความสุข ความทุกข์ มันออกมาจากจิตใจนี่เอง

ต้องหัดพิจารณา หัดตามดู รู้จิตใจตนเองไว้
จิตคิดก็ให้รู้ จิตนึกก็ให้รู้ จิตรู้สึกอย่างไรให้รู้ทัน

วิญญาณูปาทานักขันโธ ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาณ วิญญาณ คือ สภาพรู้อารมณ์ อุปาทานจะยึดถือยึดมั่น เอาวิญญาณมาเป็นตัวเรา

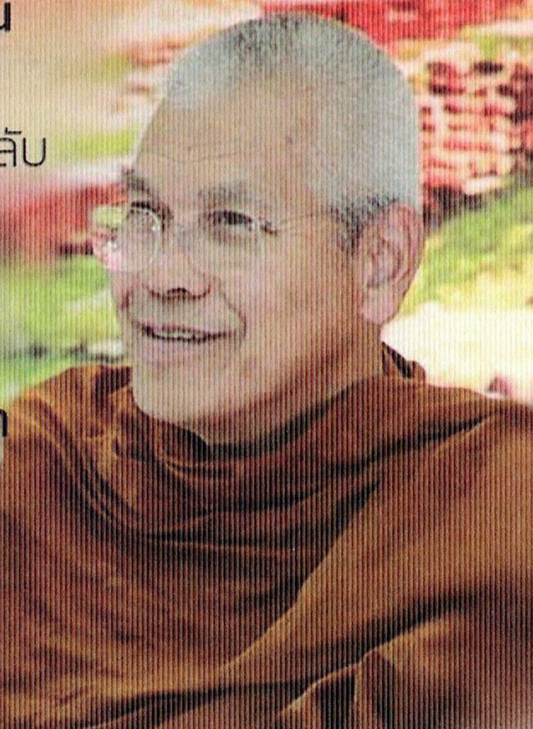
บางคนก็ไม่ยึดกาย คิดว่า กายนี้เกิด แก่ เจ็บ ตาย กายนี้ก็เน่าเปื่อยผุพัง ไม่ใช่ตัวเราของเรา แต่กลับไปยึดจิตใจ เอาจิตใจหรือวิญญาณนี้เป็นตัวตน เป็นตัวเราของเรา คิดว่า กายนี้แตกดับไปแล้ว แต่ตัวเราก็ออกจากร่างไปหาที่เกิดใหม่ นี่..มันยึดอย่างนั้น ยึดเป็นตัวเป็นตนจริง ๆ

แต่ในความจริงแล้ว วิญญาณไม่ใช่ตัวตน เป็นสักแต่ว่าธรรมชาติที่รับรู้ รู้สึกต่ออารมณ์ แล้วก็เปลี่ยนแปลง เกิดดับ สืบต่อกันอยู่อย่างนั้น

"ชายผู้นี้เมื่อมีผู้มาบอกว่า
เพชฌฆาตทั้ง ๕ ผู้ดุร้าย
ตามมาจะฆ่า ก็จึงหนีไป"

ถ้าเราไม่หนี ไม่หาทางออก เราตกอยู่ในอำนาจของอุปาทาน เราก็จะต้องถูกฆ่าซ้ำ ๆ อย่างนี้ เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย ..กันอยู่อย่างนี้ ไม่พ้นไปจากกองทุกข์ได้เลย

วันที่ ๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



นันทิราคะ คือ **ความเพลิน**
ความกำหนัดยินดี
ข้องอยู่ในกาม เหมือนสายลับ
เพราะเกิดขึ้นที่ใจ
ถ้าคนรู้เท่าทันจิตใจเป็น
ก็จะแก้ไขได้
กามทั้งหลายเกิดมาจาก
ความดำริ
ก็ให้กำหนดดู รู้เท่าทัน

อ่านต่อที่โพสต์

พระพุทธเจ้าผูกเรื่องนี้ขึ้น เพื่อจะเป็นข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้..
"มีคนมาบอกว่า มีเพชฌฆาตคนที่ ๖
เป็นสายลับมาทางอากาศ ตามมาจะฆ่าท่าน"

ก็ได้แก่ "นันทิราคะ"
คือ ความเพลิน ความกำหนัดยินดี ข้องอยู่ในกาม
เหมือนสายลับเพราะเกิดขึ้นที่ใจ

ถ้าคนรู้เท่าทันจิตใจเป็น ก็จะแก้ไขได้
กามทั้งหลายเกิดมาจากความดำริ
ก็ให้กำหนดดู..รู้เท่าทัน

พระพุทธเจ้าผูกเรื่องนี้ขึ้น เพื่อจะเป็นข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้..
"บุรุษผู้นี้ก็หนีไป เข้าไปสู่ที่เรือนร้าง"

เรือนร้างนั้นได้แก่อะไร ?
ได้แก่ อายตนะภายในทั้ง ๖
อายตนะภายในทั้ง ๖ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เป็นเหมือนเรือนร้าง เป็นเรือนว่างเปล่า ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน เป็นสุญญตา แต่เพราะความไม่รู้แจ้ง อุปาทานก็ยึดเอาเป็นตัวตน ที่จริงเป็นของว่าง เป็นของเปล่า เป็นเรือนร้างอยู่

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ละอย่างก็เป็นเพียงสักแต่ว่าสิ่งหนึ่ง ๆ เป็นรูปธรรมที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ ใจก็เป็นนามธรรมที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ

"บุรุษกำลังลูบคลำภาชนะเปล่า
เมื่อคนมาบอกว่า โจรฆ่าชาวบ้าน
เข้ามาในเรือนร้างนี้บ่อยๆ จะฆ่าท่านได้"

โจรที่ฆ่าชาวบ้าน ที่เข้ามาในเรือนร้างบ่อย ๆ
ก็ได้แก่ อายตนะภายนอกทั้ง ๖
คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

เข้ามาบ่อยไหม ? สีต่าง ๆ ก็เข้ามาที่ตาอยู่บ่อย ๆ เสียงก็เข้ามาที่หูบ่อย ๆ กลิ่นก็เข้ามาที่จมูกอยู่บ่อย ๆ รสก็เข้ามาที่ลิ้นอยู่บ่อย ๆ โผฏฐัพพะก็เข้ามาที่กายอยู่บ่อย ๆ ธรรมารมณ์ก็เข้ามาที่ใจอยู่บ่อย ๆ

เมื่ออายตนะเข้ามาแล้ว ถ้าเรารู้ไม่เท่าทัน ก็โดนฆ่าอีก

พอสีกระทบตา ไม่มีสติรู้เท่าทัน
ก็เกิดความยินดียินร้าย โลภ โกรธ หลง
เสียงกระทบหู ได้ยินเกิดขึ้น ไม่มีสติรู้เท่าทัน
ยินดี ยินร้าย โลภ โกรธ หลง ก็เกิดขึ้น
รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ คิดนึก ถ้าไม่มีสติรู้เท่าทัน
โลภ โกรธ หลง ก็เกิดขึ้น ก็ถูกฆ่าอีก

กิเลสทั้งหลายเกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็นำพาให้ทำกรรม แล้วมีวิบากเกิดขึ้น ชีวิตเราต้องวนเวียน เวียนเกิด เวียนตายอยู่ ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เรา เป็นผู้รู้เท่ารู้ทันต่ออารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รักษาใจเป็นกลาง ไม่ตกไปในข้างยินดียินร้าย

วันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

คนที่เจริญสติ เจริญภาวนาดี
จะทำให้**ศีลดี**ไปในตัวด้วย

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

พระพุทธเจ้าผูกเรื่องนี้ขึ้น เพื่อจะเป็นข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้..

"บุรุษผู้นี้จึงหนีออกจากเรือนร้างไปเจอแม่น้ำใหญ่ เห็นว่าฝั่งนี้เต็มไปด้วยอันตราย เขาจึงตั้งใจว่า จะข้ามฝั่งให้ได้"

แม่น้ำ ก็คือ โอฆะทั้ง ๔

"โอฆะ" แปลว่า ห้วงน้ำ

- กาโมฆะ ห้วงน้ำคือ กาม
- ภโวฆะ ห้วงน้ำ คือ ภพ
- ทิฏโฐฆะ ห้วงน้ำ คือ ความเห็นผิด
- อวิชโชฆะ ห้วงน้ำ คือ ความหลง

นี่เป็นห้วงน้ำที่ท่วมทับสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่ในวัฏสงสาร

จมมาเท่าไรแล้ว ? ที่จม เวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวัฏสงสารนี้ เพราะ **กาโมฆะ** ความติดข้องอยู่กับกาม ยังข้องอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด ก็จมอยู่อย่างนี้

ภโวฆะ ความติดข้องอยู่ในภพ เกิดภพใด ก็ติดใจอยู่ ความทะยานอยากในภพ ความอยากมี อยากเป็น ก็ทำให้จมอยู่ในวัฏสงสาร ทิฏโฐฆะ ความเห็นผิด ถ้ามีความเห็นผิดอยู่ ยังเห็นว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัว เป็นตนอยู่ มันก็จะท่วมทับให้จมอยู่ในวัฏสงสาร

โดยเฉพาะ อวิชโชฆะ ห้วงน้ำคือ อวิชชา ความหลง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องจมอยู่ในวัฏสงสาร ถ้ายังปล่อยให้มีอวิชชา ความไม่รู้จักทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็จะจมอยู่อย่างนี้เรื่อยไป น่ากลัวไหม ? พอจมอยู่ในวัฏสงสาร เวียนว่ายตายเกิด เราก็จะประสบกองทุกข์มากมาย เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เกิดมาแล้วก็ต้องเผชิญกับสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ต้องพลัดพราก ต้องผิดหวัง ต้องเศร้าโศก พิไรรำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจอยู่อย่างนั้น

"ฉะนั้น บุรุษผู้นี้เห็นว่าฝั่งข้างนี้เต็มไปด้วยอันตราย
ก็จะข้ามโอฆะ คือ ห้วงน้ำใหญ่ให้ได้ เขาจึงต่อแพขึ้น"

แพนั้นเป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘

องค์มรรค์ทั้ง ๘ นี้เป็นแพ

ได้แก่..

"สัมมาทิฏฐิ"	ความเห็นชอบ
"สัมมาสังกัปปะ"	ดำริชอบ
"สัมมาวาจา"	เจรจาชอบ
"สัมมากัมมันตะ"	ทำการงานชอบ
"สัมมาอาชีวะ"	เลี้ยงชีพชอบ
"สัมมาวายามะ"	เพียรชอบ
"สัมมาสติ"	ระลึกชอบ
"สัมมาสมาธิ"	ตั้งมั่นชอบ

เมื่อย่อลงมาแล้ว ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เราต้องเจริญมรรคมีองค์ทั้ง ๘ นี้ เปรียบเสมือนเป็นแพ เป็นข้อปฏิบัติที่จะให้ถึงความพ้นทุกข์ ข้ามโอฆะ (ห้วงน้ำ) อาศัยแพ อาศัยองค์มรรคทั้ง ๘ เจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่

เวลาที่เจริญสติ ต้องประกอบด้วยความเพียร เพียรประคองตั้งจิตไว้ มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นอยู่ มีสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) อยู่ มีความดำริชอบอยู่ ศีลก็ต้องมีอยู่ด้วย จะต้องเว้นจาก กายทุจริต ๓ (ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม) และเว้นวจีทุจริต ๔ (ไม่โกหก ไม่ส่อเสียด ไม่หยาบคาย ไม่เพ้อเจ้อ) เป็นศีลเกิดขึ้น

คนที่เจริญสติ เจริญภาวนาดี
จะทำให้ศีลดีไปในตัวด้วย

วันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เราต้องรู้จัก**วางใจให้เป็น**
กำหนดรู้ **กาย เวทนา จิต ธรรม**
ละอภิชฌาและโทมนัส
ไม่เข้าไปยินดี ไม่เข้าไปยินร้าย
ทำใจเป็นกลาง ๆ วางเป็นปกติ
มรรคนี้คือแพ อาศัยแพนี้ข้าม
ต้องเจริญ ต้องปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป
"ใช้มือ ใช้เท้าพุ้ยน้ำไป"
นี้ก็คือ ใช้ความเพียร

อ่านต่อที่โพสต์

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

 www.watmahaeyong.org   official channel  @mahaeyong

สตินั้น

จะต้องระลึกรู้อยู่กับ

กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม

ระลึกรู้อยู่กับกายในกาย

ลมหายใจเข้า-ออก ก็เรียกว่ากาย อิริยาบถใหญ่ ก็เรียกว่ากาย ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย ก็เรียกว่ากาย การก้ม การเงย การคู้ เหยียดเคลื่อนไหว เหลียวซ้ายแลขวา เดินหน้าถอยหลัง ให้หัดระลึกรู้สึกตัวอยู่กับกาย หายใจเข้า-หายใจออก ยืนเดินนั่งนอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว เหล่านี้

ระลึกรู้อยู่กับเวทนาในเวทนา

รู้สึกสบายก็รู้ รู้สึกไม่สบายก็รู้ รู้สึกเฉย ๆ ก็รู้

ระลึกรู้อยู่กับจิตในจิต

บางคราวจิตมีราคะก็รู้ บางคราวจิตปราศจากราคะ บางคราวจิตมีโทสะ บางคราวจิตปราศจากโทสะ บางคราวจิตมีโมหะ บางคราวจิตไม่มีโมหะ บางคราวจิตมีสมาธิ บางคราวจิตไม่มีสมาธิ บางคราวจิตหดหู่ บางคราวจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น จะต้องเพียรหัดระลึกรู้อยู่บ่อย ๆ เนือง ๆ มีสติมีสัมปชัญญะ มีความเพียรประคองตั้งจิตอยู่ ละความยินดี ยินร้าย ฝึกไป ๆ ในที่สุดสมาธิก็มากขึ้น

ระลึกรู้อยู่กับธรรมในธรรม

ธรรมอันใดเกิดขึ้นในจิตใจ จะเป็นอกุศลก็กำหนดรู้ จะเป็นกุศลก็กำหนดรู้ จะเป็นอัพยากตะก็กำหนดรู้ เราต้องรู้จักวางใจให้เป็น

กำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรมละอภิชฌาและโทมนัส
ไม่เข้าไปยินดี ไม่เข้าไปยินร้าย
ทำใจเป็นกลางๆ วางเป็นปกติ

มรรคนี้ คือ แพ อาศัยแพนี้ข้าม ต้องเจริญ ต้องปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป "ใช้มือ ใช้เท้าพุ้ยน้ำไป" นี่ก็คือ ใช้ความเพียร คือ การปรารภความเพียร "วิริยารัมภะ" การประกอบความเพียร ถ้าเราขาดความเพียรก็ข้ามฝั่งไม่ได้ ต้องเพียรประพฤติปฏิบัติ เพียรเจริญภาวนา เพียรอบรมจิตใจตนเองอยู่เสมอ

"เมื่อไปถึงฝั่งข้างโน้นได้ขึ้นบก จึงเป็นพราหมณ์"
พราหมณ์ คือ ผู้ลอยบาปได้

ในศาสนาพราหมณ์ที่อินเดีย (ปัจจุบันนี้แปลงเป็นศาสนาฮินดู) วิธีลอยบาปของเขา คือ ลงไปอาบน้ำในแม่น้ำคงคา เพราะถือว่าแม่น้ำนั้นศักดิ์สิทธิ์ ล้างบาปได้

แต่พระพุทธเจ้ามาปฏิวัติว่า..
"การจะล้างบาปได้
ก็คือ ต้องเป็นผู้ที่สิ้นกิเลสได้
เจริญองค์มรรค ๘ ชำระจิตตัวเองหมดจดได้
จึงจะถือว่า ลอยบาปได้ พ้นทุกข์ได้"

คนที่ลอยบาป เขาเรียกว่าเป็น “พราหมณ์” พระพุทธเจ้าก็ใช้คำว่า “พราหมณ์” เหมือนกัน ในความหมายของพระพุทธเจ้า คือ ผู้ที่เป็นพระอรหันต์แล้ว พระอรหันต์เป็นผู้สิ้นกิเลส เป็นผู้ที่ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้แล้ว

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายต้องหาทางออกจากทุกข์
ไม่เช่นนั้นเราก็ต้องโดนงูอสรพิษ เล่นงานกัดอยู่ทุกวัน
เพชฌฆาตตามฆ่าเราอยู่ (อุปาทานขันธ์ และ นันทิราคะ)
ห้วงน้ำท่วมทับเราอยู่

เราจะต้องอาศัยแพ คือ มรรคมีองค์ ๘
ต้องมีความเพียร ปรารภความเพียรในการประพฤติปฏิบัติ
เราจึงจะข้ามฝั่ง พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

วันที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



การรักษาจิตอยู่กับตัว
ก็จะต้องประกอบด้วยความเป็นกลาง
จะต้องปล่อยวางเป็น
วางเป็น จึงเย็นได้
วางลง จึงปลงได้
วางจึงเบา เอาจึงหนัก
แม้ผลักก็ไม่พ้น
รักษาจิตใจกลาง ๆ ว่าง ๆ
ไม่มีตัว ไม่มีตน
จึงหลุดจึงพ้นจึงถึงนิพพาน

อ่านต่อที่โพสต์

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

 www.watmahaeyong.org  วัดมหาเยงคณ์ ธัมโมวาท / วัดมหาเยงคณ์ สารธรรม  วัดมหาเยงคณ์ official channel  @mahaeyong

เราจะทำอย่างไรให้จิตใจอยู่ในปัจจุบัน
อย่างเบิกบาน อย่างสบาย

ทำอย่างไรให้เจ้าของได้อยู่กับบ้าน
แต่ก็สบายด้วย

การที่จะให้จิตอยู่กับตัว อยู่กับปัจจุบัน และก็ต้องเบิกบาน สบาย **ก็ต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ พร้อมกับการรู้ละ การวาง การปล่อย** มีสติมาระลึกกับตัว ระลึกรู้กาย ระลึกรู้ใจ ยิ่งต้องมีการปล่อยวาง ละวาง จึงจะทำให้จิตสบาย

ถ้าระลึกรู้ตัว แต่ว่าทะยานอยาก จะเอาให้ได้ จะเอาให้นิ่ง จะเอาให้สงบ อันนี้..ก็ไม่พบความสุข ไม่ได้ความสบาย ถึงแม้จะมีสติก็ตาม แม้จะรักษาจิตอยู่กับตัวอยู่ก็ตาม การรักษาจิตอยู่กับตัวก็จะต้องประกอบด้วยความเป็นกลาง จะต้องปล่อยวางเป็น

วางเป็น จึงเย็นได้ วางลง จึงปลงได้
วางจึงเบา เอาจึงหนัก แม้ผลัก..ก็ไม่พ้น

รักษาจิตใจกลาง ๆ ว่าง ๆ ไม่มีตัว ไม่มีตน จึงหลุดจึงพ้นจึงถึงนิพพาน ฉะนั้นต้องเข้าถึงการละวาง การละตัณหา วางจากความทะยานอยาก วางไปจากความยึดถือ ความอยากมี อยากเป็น ก็ต้องละ ความอยากไม่มี ไม่เป็น ก็ต้องละ ละความทะยานอยาก อยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ตลอดทั้งอยากไม่มี ไม่เป็น ละออกไปได้ ใจจึงจะสบาย

การเจริญสติ จึงไม่ใช่เพียงแต่เอาแต่ระลึกให้ได้ เอาแต่ระลึกเอาแต่ตามจับอารมณ์ ตามดู ตามรู้ให้ได้ ให้เท่าทันเท่านั้น เพราะถ้าไม่มีการละตัณหา ไม่มีความเป็นกลาง ไม่ปล่อยวางไปในตัว แม้จะ

ระลึกรู้ได้มาก ตามจับ ตามรู้อารมณ์ในตัวได้มาก แต่จิตก็จะไม่ผ่องใส ไม่สบาย

ต้องระลึกรู้ พร้อมกับการละวาง รู้พร้อมกับละวางไปในตัว เป็นสิ่งจะต้องฝึกหัด จะต้องมีเป็นคำสอนที่จะเป็นทิศทาง ที่จะกำกับเส้นทางการปฏิบัติว่า การปฏิบัติจะต้องรักษาความเป็นกลาง

ถ้าใจเป็นกลาง ทุกอย่างก็จะได้ลงตัว
จิตใจจึงเข้าถึงความสงบระงับดับไปแห่งกิเลส

วันที่ ๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



จิต หรือ ใจ

ถ้าพูดโดยลักษณะของมัน แยกออกมาเป็น ๓ อย่าง

๑. **ความนึกคิด**

จิตมันจะมีลักษณะความนึกคิด คิดไปเรื่องนั้น คิดไปโน้น เรื่องราว อดีต อนาคต

๒. **จิตที่มีเจตสิกเข้ามาประกอบ**

พอมาประกอบแล้วมันทำให้จิตมีอาการแปรสภาพไปต่าง ๆ เช่น รู้สึกชอบใจ ไม่ชอบใจ โกรธ เกลียด สงสัย วิตก กังวลเกิดความกลัว เกิดความประมาท เกิดความหวง เกิดความห่วง เกิดความรำคาญ หงุดหงิด

อันนี้เรียกว่า กำหนดจิตที่เกี่ยวกับข้องกับเจตสิก เราเรียกว่า อาการของมันเหมือน.. จิตเหมือนน้ำ เจตสิกเหมือนเครื่องแกง

ผสมหลายอย่างมีหอม กระเทียม กะปิ น้ำตาล ผสมในน้ำ น้ำก็มีรสชาติไปตามเครื่องแกง ถ้าใส่น้ำตาลมาก น้ำก็มีรสไปตามน้ำตาล ถ้าเอาน้ำปลามาก น้ำก็มีรสไปตามน้ำปลา

เหมือนจิต ถ้าเจตสิกอะไรผสมมากมันก็มีรสชาติไปตามเจตสิก โกรธมาก โลภมาก หลงมาก หรือเกิดปิติอิ่มเอิบใจ เกิดศรัทธา เกิดเมตตาเป็นเรื่องเจตสิกที่เข้ามาประกอบ สิ่งเหล่านี้เป็นปรมัตถธรรม

๓. **จิตที่รับรู้อารมณ์**

อันนี้ที่เป็นปัญหา ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ถูก เวลาที่จิตมันเฉย ๆ จิตมีสมาธิ มันนิ่งมันเฉย ๆ มันไม่ปรากฏว่าสบายใจ ไม่สบายใจ มันเฉย ๆ ถ้าจะดูแต่อาการ จะหาไม่เจอดูความเฉย เดี๋ยวมันก็เลยไปว่างเปล่า มันจึงจำเป็นจะต้องดูจิตในสภาพรู้ **จิตจริง ๆ มันมีลักษณะคือรู้อารมณ์**

จิตที่เป็นสภาพรู้หรือผู้รู้นี่ อาตมาก็พยายามใช้คำอุปมาหลาย ๆ อย่าง เช่น ให้สังเกตว่า เราเป็นคนตายหรือคนเป็น อย่างขณะนี้โยมว่าโยมเป็นคนเป็นใช่ไหม มันต่างจากคนตายอย่างไร คนตายไม่มีจิตใจใช่ไหม มันก็เหมือนท่อนไม้ ไม่รับรู้ไม่รู้สึกอะไร เราว่าตอนนี้เราไม่ได้เป็นคนตาย เราเอาอะไรมาอ้าง เราว่าเรามีจิต มีจิตก็ดูสิ ขณะนี้มันมีชีวิตอยู่ มันมีจิตใจมันมีธาตุรู้อยู่ ถ้าไม่มีจิตก็คือไม่มีการรับรู้อะไรเป็นท่อนไม้ แต่ตอนนี้มันมีรู้อยู่ไหม มันมีรู้อยู่ ก็รู้ไปที่รู้นั่นแหละ จะไปมองหาที่ไหน เรียกว่า.. **นกไม่เห็นฟ้า อยู่กับฟ้าไม่เห็นฟ้า**

เพราะเรามองข้าม มีอยู่ก็ไม่รู้ว่ามี ไม่เห็นไม่เจอ
ให้รู้สึกว่า มันรู้..รู้อยู่ มันมีชีวิต มันมีจิต มันมีธาตุรู้

วันที่ ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

"เรา**หายใจทิ้ง**มามากแล้ว
ขอให้พากันมาหายใจ **อย่างมีสติ อย่างผู้รู้**"

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

 www.watmahaeyong.org  วัดมเหยงคณ์ ธัมโมวาท / วัดมเหยงคณ์ สารธรรม  วัดมเหยงคณ์ official channel  @mahaeyong

ชีวิตที่อยู่กับการเจริญสติ เดินอย่างมีสติ นั่งอย่างมีสติ เมื่อมีสติกำหนดลมหายใจ มันเป็นลมหายใจที่มีคุณค่า มีสาระ ทุกขณะหายใจมีสาระ

เราหายใจทิ้งมามากแล้ว
ขอให้พากันมาหายใจอย่างมีสติ อย่างผู้รู้

เราเคยปล่อยจิตใจเลื่อนไหลไปตามเรื่องตามราวมามากแล้ว เรามาเริ่มตามดูรู้จิตใจ เราเคยเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส มามาก ..แต่ไม่เคยมีสติรู้

ขอให้เรามา..เริ่มมีสติ
เห็น..มีสติ
ได้ยิน..ให้มีสติ
รู้..ให้มีสติ
รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ยืน เดิน นั่ง นอน
คู้เหยียด เคลื่อนไหว..อย่างมีสติ

เป็นชีวิตที่มีสาระที่สุด มีประโยชน์ต่อชีวิตของเรามาก เป็นการได้สะสมเหตุปัจจัย แม้ว่าเรายังไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน แต่นี่คือการสะสมเหตุปัจจัยต่อมรรคผลนิพพาน เป็นการขัดเกลาอยู่ทุกขณะทุกวัน

วันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ธัมโมวาท

พระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

เรียบเรียงโดย :

จิตติเศรษฐ์ ยวดยิ่งยง

เบญจพร แจ่มเจริญ

ภาพและคัดสรรธรรมโดย :

รัชฎา ชเวงเกียรติ

พิมลชาต์ ชูโต

ตรวจพิสูจน์อักษรโดย :

ปัทมาวดี วรนิมมาน

ถอดธรรมบรรยายโดย :

จุฑาทิพย์ หิรัญญสัมฤทธิ์

คณะผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการรวบรวมบทธรรมเทศนาของพระวิปัสนาจารย์ ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากเฟซบุ๊คแฟนเพจวัดมเหยงคณ์ธัมโมวาท ระหว่างวันที่ ๑ เมษายน – ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔ (ธัมโมวาท ๒๕๖๔) จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจใฝ่ธรรมในคำสอนของพระพุทธศาสนาไม่มากก็น้อย

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี) ที่ได้บรรยายธรรมไว้อย่างลึกซึ้ง และขอร่วมอนุโมทนาบุญกับท่าน รวมทั้งผู้สนใจใฝ่ธรรม ทีมงาน ผู้ประสานงาน และจิตอาสาทุกท่าน

บุญกุศลใดอันเกิดจากธรรมทานที่คณะผู้จัดทำได้น้อมถวายในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำขอตั้งจิตอุทิศผลบุญกุศลให้บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ลูกหลาน ญาติมิตร ตลอดถึงคนเคยร่วมทำงานทั้งหลาย รวมทั้งเทวดาและเจ้ากรรมนายเวร ขอให้ได้ในบุญกุศลนี้ทั่วกันเทอญ ..สาธุ



มูลนิธิธรรมสภา บันลือธรรม

จิตอาสาธรรมสภา และกัลยาณมิตร

จัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นอาจริยบูชากตัญญูกตเวทิตา

ท่านเจ้าคุณพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา

๑/๔-๕ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐

โทร. ๐๙๘-๖๖๗-๘๙๑๕, ID line : @thamfoundation



ธัมโมวาท

โดย ท่านเจ้าคุณพระภาวนาเขมคุณ วิ.



วัดมเหยงคณ์ พระนครศรีอยุธยา

สำนักปฏิบัติกรรมฐาน